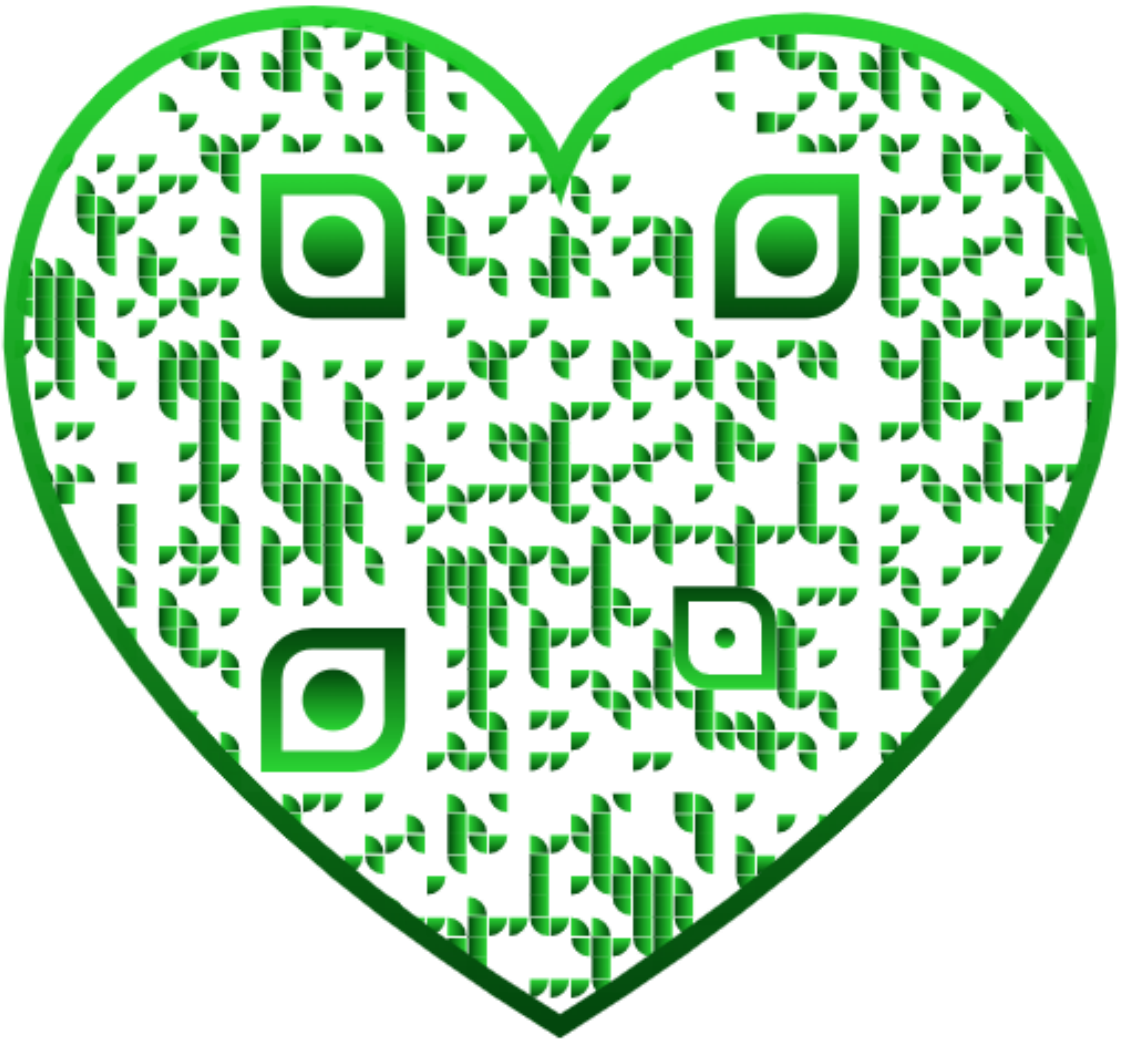
# Sauces salées et sucrées

Héloïse Martel

Sauces, vinaigrettes, chutneys et autres coulis

FIRST Editions



# Sauces salées et sucrées

Héloïse Martel

Sauces, vinaigrettes, chutneys et autres coulis

FIRST Editions

# Sauces salées et sucrées

Héloïse Martel

FIRST Editions

9782754048392

# SOMMAIRE

Page de titre
Page de Copyright
Introduction
LES BEURRES PARFUMÉS
LES MAYONNAISES
LES COULIS SALÉS
LES CHUTNEYS
LES HUILES AROMATISÉES, LES CITRONNETTES ET LES VINAIGRETTES
LES DIPS ET LES SAUCES FROIDES
LES GRANDS CLASSIQUES
LES SAUCES POUR LES PÂTES
LES SAUCES CHAUDES
LES COULIS, LES CRÈMES, LES SABAYONS ET LES SAUCES SUCRÉES
INDEX DES RECETTES

# INTRODUCTION

Elle vous semble bien triste, cette escalope de poulet grillée ? Bien fade, ce poisson poché ? Un peu sec, ce reste de viande froide ? Banale, cette laitue ? Simplette, cette glace vanille ?

Que diriez-vous d'une petite sauce ? Douce ou forte, riche ou légère, classique ou inventive, une sauce corse, égaie, pimente, ensoleille, adoucit.

## Les beurres parfumés

Composés de beurre doux ou demi-sel et enrichis d'épices, ils parfument les grillades, les légumes et les poissons pochés.

Moulez-les en forme de cylindres, enveloppez-les dans un film alimentaire.

Vous les couperez en rondelles au fur et à mesure de vos besoins. Ils se conservent pendant 8 jours au réfrigérateur. Et si vous souhaitez en avoir toujours en réserve, sachez qu'ils se congèlent très bien.

## Les mayonnaises

Un peu caloriques, mais tellement savoureuses, elles sont des basiques de notre cuisine, qui se déclinent en aïoli et en rouille au parfum de Provence.

Une astuce : l'œuf doit être à la température ambiante. Cependant, si la mayonnaise tourne, prenez un autre bol, mettez un jaune d'œuf, de la moutarde, du sel et du poivre et versez très lentement sans cesser de battre la mayonnaise ratée.

### Les coulis salés

Très tendance, faciles à réaliser, peu caloriques, ils donnent une touche d'originalité aux terrines de poisson, aux œufs durs et aux légumes.

### Les chutneys

Inséparables des pâtés de viande, de volaille ou de gibier, ainsi que des currys, les chutneys sont des confipotes parfumées. Ils se conservent pendant 15 jours au réfrigérateur dans un bocal fermé. Si vous souhaitez les garder 6 mois, stérilisez les bocaux en les faisant bouillir pendant 20 minutes.

### Les huiles parfumées

Elles vous aideront à préparer des sauces originales. Préparez-les à l'avance et conservez-les pendant un mois dans une bouteille à l'abri de la chaleur et de la lumière. Un filet d'huile parfumée sur un poisson ou des coquilles Saint-Jacques, c'est un must de raffinement.

### Les citronnettes et les vinaigrettes

Elles accompagnent toutes les salades et les crudités ainsi que les légumes cuits. Jouez sur les huiles, les vinaigres, les herbes et les aromates. Tout ou presque est permis.

### Les dips et les sauces froides

Le dip, d'origine américaine, se sert à l'apéritif, en entrée. Vous préparez dans un plat un assortiment de crudités : carottes, concombres et céleris en bâtonnets, radis, bouquets de chou-fleur cru, lamelles de poivrons de trois couleurs, ainsi que des crackers, des gressins ou des mini-toasts. Vous les accompagnez de sauces onctueuses et parfumées. Chacun trempe un morceau de crudité dans

la sauce de son choix.

Les sauces froides agrémentent les salades de pommes de terre, les salades de crevettes ou de poulet, les carpaccios de viande ou de poisson.

### Les sauces chaudes

De la béchamel indispensable à nos gratins à la somptueuse sauce hollandaise, en passant par la bolognaise et le pistou qui donnent aux pâtes toute leur saveur, elles sont incontournables.

### Les coulis de fruits

Rien de plus simple pour donner du caractère à une glace ou à un gâteau. Sans oublier que le coulis devient granité si on le place au congélateur dans un bac pendant 3 heures en prenant soin de le mélanger à la fourchette toutes les 30 minutes.

Découvrez dans ce Petit Livre plus de 200 recettes de sauces pour varier vos menus à l'infini et flatter votre gourmandise.

## LES BEURRES PARFUMÉS

### BEURRE DE BASILIC

**4 pers. Préparation : 5 min**

---

1 bouquet de basilic • 150 g de beurre • sel de Guérande • poivre du moulin

---

**Réalisation**

Sortez le beurre du réfrigérateur à l'avance pour pouvoir le travailler facilement.

Ciselez très finement le basilic. Malaxez le beurre avec le basilic haché, salez, poivrez et mettez-le au réfrigérateur jusqu'à l'utilisation.

À servir avec des brochettes de langoustines, de lotte au lard fumé, de poulet, etc.

### BEURRE DE CHAMPIGNONS

**4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 10 min**

---

150 g de beurre • 400 g de champignons variés • sel, poivre

---

**Réalisation**

Sortez le beurre à l'avance du réfrigérateur afin qu'il soit facile à travailler. Lavez les champignons après avoir coupé leur bout terreux, séchez-les et hachez-les. Faites-les cuire à feu doux avec une noisette de beurre jusqu'à ce qu'ils aient rendu leur eau et qu'elle soit évaporée. Laissez-les refroidir puis incorporez-les au beurre avec un peu de sel et de poivre.

À servir avec des pâtes et un rôti ou des escalopes de veau.

## BEURRE DE MOUTARDE

**4 pers. Préparation : 10 min**

---

150 g de beurre • 2 cuil. à soupe de moutarde forte • 1/2 citron • sel, poivre

---

### Réalisation

Sortez le beurre à l'avance du réfrigérateur.

Malaxez le beurre avec la moutarde, un peu de sel et de poivre. Pressez le demi-citron incorporez le jus au beurre. Mettez au frais jusqu'à l'utilisation.

À servir avec des grillades de bœuf ou de porc.

## BEURRE DE ROQUEFORT AUX NOIX

**4 pers. Préparation : 10 min**

150 g de beurre • 75 g de roquefort • 24 cerneaux de noix • 4 branches de persil plat • poivre du moulin

### Réalisation

Sortez le beurre un peu à l'avance du réfrigérateur pour qu'il soit facile à travailler.

Effeuillez et hachez le persil. Concassez les noix. Écrasez le roquefort à la fourchette avec le beurre, incorporez noix et persil et enfin un peu de poivre du moulin. Placez au frais jusqu'à l'utilisation.

À servir avec des grillades de bœuf.

## BEURRE DE ROQUETTE

**4 pers. Préparation : 10 min**

150 g de beurre demi-sel • 1 grosse poignée de roquette • 2 pincées d'anis en poudre • poivre du moulin

### Réalisation

Sortez le beurre du réfrigérateur à l'avance pour qu'il soit facile à travailler.

Lavez et essorez la roquette, séchez-la dans un torchon propre, hachez-la finement.

Malaxez le beurre avec la roquette hachée, l'anis et un peu de poivre. Façonnez un boudin, entourez-le de film alimentaire et mettez-le au réfrigérateur.

À servir avec un poisson poché.

## BEURRE DE TRUFFE

### 4 pers. Préparation : 10 min

150 g de beurre • 15 g de pelures de truffe noire • sel, poivre

### Réalisation

Sortez le beurre à l'avance du réfrigérateur afin qu'il soit facile à travailler. Coupez les pelures de truffe en très petits morceaux. Incorporez-les au beurre.

À servir avec des tournedos ou des pâtes.

## BEURRE DE VANILLE

### 4 pers. Préparation : 5 min

150 g de beurre fin • 4 gousses de vanille • sel, poivre

### Réalisation

Sortez le beurre à l'avance du réfrigérateur. Lorsqu'il est souple, prélevez les graines des deux gousses de vanille, mélangez-les avec le beurre, salez et poivrez.

Placez ce beurre dans des petits beurriers et réservez au frais jusqu'à l'utilisation.

À servir avec des crevettes ou des langoustines grillées.

## BEURRE D'AIL

**4 pers. Préparation : 10 min**

150 g de beurre • 6 gousses d'ail • 1/2 citron • sel, poivre

### Réalisation

Sortez le beurre à l'avance du réfrigérateur.

Épluchez les gousses d'ail et écrasez-les au presse-ail au-dessus d'une petite jatte. Pressez le demi-citron, versez le jus dans la jatte puis ajoutez du sel et du poivre. Incorporez le beurre en travaillant à la fourchette. Mettez au frais jusqu'à l'utilisation.

À servir avec des grillades d'agneau.

## BEURRE D'ANCHOIS

**4 pers. Préparation : 10 min**

150 g de beurre • 100 g d'anchois dessalés • 1/2 citron • poivre

### Réalisation

Sortez le beurre à l'avance du réfrigérateur. Ôtez le maximum d'arêtes des anchois puis pilez-les. Pressez le demi-citron. Malaxez le beurre

avec les anchois pilés, un peu de poivre et le jus de citron. Mettez dans un beurrier et placez au frais jusqu'à l'utilisation.

À servir avec du poisson grillé et des légumes à la vapeur.

## BEURRE D'ESCARGOTS

**4 pers. Préparation : 10 min**

150 g de beurre • 2 échalotes • 2 gousses d'ail • 1/2 bouquet de persil plat • sel, poivre

### Réalisation

Sortez le beurre à l'avance du réfrigérateur pour qu'il soit facile à travailler. Épluchez les échalotes et les gousses d'ail, hachez-les avec le persil. Malaxez le beurre avec les aromates, salez, poivrez et placez au frais jusqu'à l'utilisation.

À servir avec tous les types de grillades non marinées, les pommes de terre, les champignons ou les tomates grillés, les crevettes sautées, ou encore les cuisses de grenouille.

## BEURRE D'ESTRAGON

**4 pers. Préparation : 10 min**

150 g de beurre • 1 bouquet d'estragon • 1/2 citron • sel, poivre

### Réalisation

Sortez le beurre à l'avance du réfrigérateur.

Pressez le demi-citron, versez le jus dans une jatte, ajoutez du sel et du poivre. Incorporez le beurre en travaillant à la fourchette. Ciselez très finement les feuilles d'estragon et ajoutez-les au beurre citronné en mélangeant bien. Mettez au frais jusqu'à l'utilisation.

À servir avec du poulet grillé, du lapin en papillote, des tournedos, ou des filets de poisson.

## BEURRE D'HERBES

### 4 pers. Préparation : 5 min

150 g de beurre • 1/2 botte de persil plat • 1/2 botte de cerfeuil • 1/2 botte de ciboulette • sel, poivre

### Réalisation

Sortez le beurre du réfrigérateur plusieurs heures à l'avance pour qu'il se travaille facilement à la fourchette. Hachez les herbes, placez-les dans un grand bol avec le beurre, salez, poivrez, mélangez bien à la fourchette et placez au réfrigérateur jusqu'à l'utilisation.

À servir avec toutes les grillades, poissons, volailles ou viandes.

## BEURRE MAÎTRE D'HÔTEL

### 4 pers. Préparation : 10 min

150 g de beurre • 1 bouquet de persil • 1/2 citron • sel, poivre

---

**Réalisation**

Sortez le beurre à l'avance du réfrigérateur.

Pressez le citron. Effeuillez le persil, hachez-le finement.

Incorporez le jus de citron et le persil haché au beurre, salez et poivrez. Placez dans un beurrier et conservez au réfrigérateur jusqu'à l'utilisation.

À servir avec des entrecôtes, des tournedos, des steacks de bœuf.

## LES MAYONNAISES

## AÏOLI

**4 pers. Préparation : 10 min**

2 jaunes d'œufs • 5 gousses d'ail • 1 dl d'huile d'olive • sel, poivre

### Réalisation

Épluchez les gousses d'ail, retirez le germe. Mixez-les en fine purée.

Mettez les jaunes d'œufs dans le bol, ajoutez un peu de sel et de poivre, la purée d'ail et versez l'huile en filet sans cesser de fouetter. Réservez au frais jusqu'à l'utilisation.

À servir avec du poisson tiède ou froid, ou encore de l'agneau froid et des légumes tièdes.

## MAYONNAISE LÉGÈRE

**4 pers. Préparation : 10 min**

300 g de fromage blanc à 20 % ou à 0 % • 2 jaunes d'œufs • 1 cuil. à soupe de moutarde • 3 cuil. à soupe de jus de citron • sel, poivre

### Réalisation

Mélangez la moutarde et les jaunes d'œufs, salez, poivrez et ajoutez le jus de citron. Incorporez le fromage blanc cuillerée par cuillerée en fouettant au batteur électrique.

À servir comme une mayonnaise classique.

**Variantes :** ajoutez des herbes ou des épices.

## MAYONNAISE À L'ANDALOUSE

### 4 pers. Préparation : 5 min

1 jaune d'œuf • 1 cuil. à soupe de moutarde forte • 20 cuil. à soupe d'huile • 1 à 2 cuil. à soupe de purée de tomates nature • 3 pincées de piment de Cayenne • sel, poivre

### Réalisation

Mettez le jaune d'œuf dans un grand bol, ajoutez la moutarde, un peu de sel et de poivre, puis versez l'huile en filet sans cesser de mélanger à l'aide d'un batteur électrique.

Ajoutez ensuite un peu de jus de citron, la purée de tomates et le piment ; mélangez puis recouvrez d'un film alimentaire et placez au réfrigérateur jusqu'à l'utilisation.

À servir avec du poisson froid, de la viande froide, des légumes crus ou cuits, ou encore des pommes de terre.

## MAYONNAISE À L'INDIENNE

**4 pers. Préparation : 5 min**

---

1 jaune d'œuf • 1 cuil. à soupe de moutarde forte • 20 cuil. à soupe d'huile • 1 à 2 cuil. à soupe de curry en poudre • 4 tiges de coriandre • sel, poivre

---

**Réalisation**

Mettez le jaune d'œuf dans un grand bol, ajoutez la moutarde, un peu de sel et de poivre, puis versez l'huile en filet sans cesser de mélanger à l'aide d'un batteur électrique.

Ajoutez ensuite un peu de jus de citron et le curry ; mélangez puis recouvrez d'un film alimentaire et placez au réfrigérateur jusqu'à l'utilisation. Hachez la coriandre, incorporez-la avant de servir.

À servir avec du poisson froid, de la viande ou de la volaille froides, des légumes crus ou cuits, ou encore des pommes de terre.

## SAUCE COCKTAIL

**4 pers. Préparation : 15 min**

---

1 jaune d'œuf • 1 cuil. à café de moutarde forte • 1 dl d'huile • 1 cuil. à soupe de ketchup • 1 cuil. à soupe de cognac • 3 gouttes de Tabasco® • sel, poivre

---

**Réalisation :**

Mettez le jaune d'œuf dans un grand bol, ajoutez un peu de sel et de poivre et la moutarde. Mélangez. Ajoutez l'huile en filet en fouettant au batteur électrique. Lorsque la mayonnaise est prise, incorporez le ketchup et le cognac. Relevez d'un peu de Tabasco®. Mettez au frais

jusqu'à l'utilisation.

À servir avec des fruits de mer ou du poisson froid, des œufs durs, ou encore des avocats.

## SAUCE RÉMOULADE

**4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 10 min**

---

2 œufs + 1 jaune • 1 cuil. à soupe de moutarde • 10 cuil. à soupe d'huile • sel, poivre

---

**Réalisation :**

Faites durcir les deux œufs dans de l'eau bouillante pendant 10 minutes, rafraîchissez-les, écalez-les et prélevez les jaunes. Écrasez-les à la fourchette dans un bol puis ajoutez le jaune d'œuf cru. Incorporez la moutarde, un peu de sel et de poivre puis versez l'huile en filet en fouettant au batteur électrique. Recouvrez le bol d'un film alimentaire et réservez au frais jusqu'à l'utilisation.

À servir avec du céleri râpé, de la viande froide ou des légumes pochés tièdes ou froids.

## SAUCE ROUILLE

**4 pers. Préparation : 15 min**

---

1 jaune d'œuf • 2 gousses d'ail • 2 piments rouges • 1,5 dl d'huile d'olive • 2 pincées de safran • sel, poivre

## Réalisation

Épluchez l'ail et écrasez-le. Lavez et épépinez les piments, hachez-les finement. Placez ail et piment dans un mortier et pilez-les.

Mélangez dans un grand bol le jaune d'œuf avec l'ail et le piment, du sel, du poivre et le safran. Versez l'huile en filet sans cesser de fouetter jusqu'à ce que la sauce soit consistante comme une mayonnaise. Placez au frais jusqu'à l'utilisation.

À servir avec une fondue bourguignonne, une fondue de poulet ou une fondue de poisson.

## SAUCE TARTARE

**4 pers. Préparation : 10 min**

1 jaune d'œuf • 1 cuil. à café de moutarde forte • 1 dl d'huile • 3 cornichons • 50 g de câpres • 1 bouquet de ciboulette • sel, poivre

## Réalisation

Mélangez le jaune d'œuf avec la moutarde et un peu de sel et de poivre. Battez le mélange en versant l'huile en filet pour obtenir une mayonnaise. Hachez les cornichons et les câpres, ciselez finement la ciboulette. Incorporez-les à la mayonnaise. Réservez au frais jusqu'à l'utilisation.

À servir avec de la viande froide.

**Variante :** remplacez la ciboulette par de l'estragon.

## SAUCE VERTE

### 4 pers. Préparation : 15 min

1 jaune d'œuf • 1 cuil. à soupe de moutarde forte • 20 cuil. à soupe d'huile • 1 botte de cresson • sel, poivre

### Réalisation

Épluchez le cresson en retirant toutes les tiges. Lavez et essorez les feuilles puis mixez-les. Mettez le jaune d'œuf dans un grand bol, ajoutez la moutarde, un peu de sel et de poivre puis versez l'huile en filet sans cesser de mélanger à l'aide d'un batteur électrique.

Ajoutez ensuite un peu de jus de citron et la purée de cresson ; mélangez puis recouvrez d'un film alimentaire et placez au réfrigérateur jusqu'à l'utilisation.

À servir avec du poisson froid, de la viande froide, des œufs durs ou des pommes de terre.

**Variante :** remplacez le cresson par des feuilles d'épinard frais préalablement blanchies.

## LES COULIS SALÉS

•

### COULIS D'AIL À L'HUILE D'OLIVE

**4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 10 min**

---

20 gousses d'ail • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 cuil. à soupe de thym effeuillé

---

**Réalisation**

Faites chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile dans une poêle sans la faire brûler. Ajoutez les gousses d'ail, saupoudrez de thym et faites confire pendant 10 minutes à feu doux sans cesser de remuer. Retirez les écorces des gousses, prélevez la pulpe, mettez-la dans un bol et ajoutez l'huile en fouettant à la fourchette. Servez chaud, tiède ou froid.

À servir avec du poisson ou de l'agneau grillés.

### COULIS D'ANCHOIS AUX AMANDES

**4 pers. Préparation : 10 min**

---

10 anchois à l'huile • 10 amandes mondées • 2 gousses d'ail • 1 citron • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 branche d'estragon • poivre

---

### Réalisation

Pressez le citron et versez le jus dans le bol d'un mixeur.

Épluchez les gousses d'ail et écrasez la pulpe avec un presse-ail, mettez-la dans le bol du mixeur et ajoutez les autres ingrédients.

Mixez-les. Vérifiez l'assaisonnement et placez au frais jusqu'à l'utilisation.

À servir avec du poisson ou des crustacés grillés, ou encore avec des œufs durs ou une salade de tomates et de concombres.

## COULIS DE COURGETTES AU CURRY

**4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 20 min**

---

5 courgettes • 1 dl de bouillon de légumes • 20 cl de crème • 1 cuil. à soupe de curry en poudre • sel, poivre

---

### Réalisation

Lavez les courgettes et coupez-les en rondelles. Mettez-les dans une casserole avec le bouillon de légumes et faites cuire pendant 20 minutes environ. Mixez les courgettes avec un peu de bouillon puis ajoutez la crème et le curry. Vérifiez l'assaisonnement, ajoutez sel et poivre si nécessaire. Réchauffez le coulis à feu doux.

À servir avec des coquilles Saint-Jacques, un rôti de veau ou un poisson poché.

## COULIS DE CRESSON

**4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 5 min**

---

1 botte de cresson • 20 cl de crème • 1/2 citron • sel, poivre

---

### Réalisation

Épluchez le cresson en enlevant les grosses tiges, lavez-le et essorez-le.

Pressez le demi-citron, versez le jus dans une casserole, ajoutez le cresson et faites-le cuire pendant 5 minutes. Laissez refroidir et mixez puis ajoutez la crème, salez et poivrez. Réservez au frais jusqu'à l'utilisation.

À servir avec des œufs durs, des légumes crus ou cuits, ou encore un poisson poché.

## COULIS DE CRUSTACÉS

**4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 1 h**

---

1 kg de carapaces et de parures de crustacés • 2 carottes • 2 tomates • 2 oignons • 2 échalotes • 4 gousses d'ail • 1 cuil. à soupe de concentré de tomates • 1 bouquet garni • 8 cl de vin blanc • 4 cl de cognac • 50 cl de fumet de poisson • 50 g de beurre • 6 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 dosette de safran • 3 pincées de piment de Cayenne • sel, poivre

---

### Réalisation

Épluchez les carottes, les oignons, les échalotes, l'ail et coupez-les en très petits dés. Pelez et épépinez les tomates puis mixez-les pour les réduire en purée.

Faites chauffer l'huile dans une sauteuse, faites revenir tous les légumes en mélangeant pendant 10 minutes puis ajoutez les carapaces et le bouquet garni. Prolongez la cuisson pendant 5 minutes puis arrosez de vin, de cognac et enfin de fumet de poisson. Ajoutez le concentré de tomates et le safran. Couvrez et laissez cuire pendant 45 minutes à feu très doux. Salez, poivrez et ajoutez un peu de piment de Cayenne. Filtrez la sauce en écrasant au pilon les carapaces et les légumes pour recueillir tous les sucs. Remettez dans une casserole, laissez réduire un peu si nécessaire et rectifiez l'assaisonnement. Incorporez le beurre coupé en petits morceaux en fouettant pour obtenir une cause veloutée.

À servir avec du poisson poché ou grillé accompagné de riz.

## COULIS DE FENOUIL

**4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 30 min**

---

4 bulbes de fenouil • 20 cl de fond de volaille • 20 cl de crème • sel, poivre

---

### Réalisation

Émincez très finement les bulbes de fenouil, mettez-les dans une cocotte, recouvrez-les de fond de volaille et faites cuire à feu doux pendant 30 minutes. Laissez refroidir puis mixez la préparation, salez, poivrez et ajoutez la crème. Réservez au frais jusqu'à l'utilisation.

À servir avec des légumes vapeur.

## COULIS D’HERBES AU POIVRE

**4 pers. Préparation : 5 min**

---

1 bouquet de persil plat • 1 bouquet de cerfeuil • 4 cuil. à soupe d’huile d’olive • 1 cuil. à café de grains de poivre noir • sel

---

### Réalisation

Effeuillez le persil et le cerfeuil. Mettez les feuilles dans le bol d’un mixeur avec le poivre et le sel. Mixez en versant petit à petit l’huile comme pour une mayonnaise.

À servir avec un poisson ou une viande grillés.

## COULIS DE POIRES AU POIVRE DE SÉCHUAN

**4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 20 min**

---

6 poires williams • 1 citron • 200 g de sucre • 1 cuil. à café de poivre de Séchuan • sel

---

### Réalisation

Pelez les poires, coupez-les en morceaux, arrosez-les de jus de citron et placez-les dans une cocotte.

Arrosez de sucre et versez 1 dl d’eau. Faites cuire à feu doux pendant 20 minutes puis laissez refroidir. Mixez, saupoudrez de poivre, mélangez et conservez au frais jusqu’à l’utilisation.

À servir avec du foie gras, un pâté, du fromage de chèvre ou un soufflé au chocolat.

## COULIS DE POIVRONS JAUNES À LA FETA

**4 pers. Préparation : 10 min**

---

2 poivrons jaunes • 200 g de feta • 5 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

---

### Réalisation

Faites griller les poivrons jusqu'à ce que la peau noircisse puis enfermez-les dans un sac en plastique pendant 10 minutes. Pelez-les, épépinez-les et mettez-les dans le bol d'un mixeur.

Coupez la feta en petits morceaux, ajoutez-la aux poivrons, salez, poivrez et mixez en ajoutant l'huile comme pour une mayonnaise. Vérifiez l'assaisonnement et mettez au frais jusqu'à l'utilisation.

À servir avec des grillades de bœuf, de poulet ou d'agneau.

## COULIS DE POIVRONS ROUGES À L'AIL ET AU SÉSAME

**4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 30 min**

---

4 poivrons rouges • 2 gousses d'ail • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 2 cuil. à soupe d'huile de sésame • 2 cuil. à soupe de pâte de sésame • 1 cuil. à soupe de graines de sésame • sel

---

## Réalisation

Placez les poivrons dans le four et faites-les griller pendant 30 minutes en les retournant souvent. Enfermez-les dans un sac en plastique pendant 10 minutes puis pelez-les et épépinez-les. Coupez la pulpe en dés. Épluchez l'ail, écrasez-le au presse-ail. Placez les poivrons et l'ail dans le bol d'un mixeur et mixez en ajoutant l'huile de sésame et l'huile d'olive.

Versez le coulis dans une coupe et incorporez la pâte de sésame. Saupoudrez de graines de sésame avant de servir.

À servir avec de la viande froide, des crudités, des crevettes ou une salade de riz.

### COULIS DE POIVRONS ROUGES AU PIMENT

**4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 20 min**

---

4 poivrons rouges • 1 petit piment rouge • 20 g de beurre • 10 cl de crème liquide • sel

---

## Réalisation :

Pelez les poivrons avec un couteau économe, retirez les graines et coupez la chair en dés. Lavez le piment, ouvrez-le, retirez les graines et coupez-le en très petits morceaux.

Faites fondre le beurre dans une casserole, ajoutez les poivrons en dés, le piment, salez et laissez cuire à feu doux pendant 20 minutes en mélangeant souvent. Laissez refroidir, mixez et ajoutez la crème. Vérifiez l'assaisonnement et mettez au frais jusqu'à l'utilisation.

À servir avec de la viande froide, un poisson froid poché.

**Notre conseil :** si vous redoutez la force du piment, n'en mettez qu'un demi.

## COULIS DE TOMATES AUX ÉPICES

**4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 1 h**

---

1 kg de tomates • 1 oignon • 3 cuil. à soupe de cassonade • 2 gousses d'ail • 1 feuille de laurier • 1 cuil. à café de graines de coriandre • 1 cuil. à café de cannelle • 1 cuil. à café de piment • 3 clous de girofle • 1 dl de vinaigre de vin • sel

---

### Réalisation

Pelez et épépinez les tomates, concassez-les grossièrement. Épluchez et hachez l'oignon et l'ail. Versez l'huile dans une casserole, faites revenir les tomates, l'oignon et l'ail puis baissez le feu, couvrez et laissez mijoter pendant 15 minutes. Mixez, ajoutez le vinaigre, la cassonade, la cannelle, le piment, les clous de girofle et le laurier, ainsi que du sel et du poivre. Versez dans la casserole et laissez épaissir pendant 45 minutes à feu très doux.

À servir chaud, tiède ou froid avec un rôti, une viande grillée ou froide ou encore un pâté.

## COULIS DE TOMATES AUX POIVRONS

**4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 20 minutes**

1 kg de tomates • 1 kg de poivrons rouges • 1 citron • 3 cuil. à soupe de cassonade • 2 gousses d'ail • 1 feuille de laurier • sel, poivre

**Réalisation :**

Mettez les poivrons sous le gril du four et faites-les griller en les retournant souvent pendant 30 minutes, puis retirez-les et placez-les dans un sac plastique. Laissez-les refroidir dans le sac pendant 10 minutes puis pelez-les, retirez les graines et coupez la pulpe en lamelles.

Ébouillantez les tomates, pelez-les, épépinez-les et coupez la chair en dés. Pelez l'ail et écrasez-le au presse-ail au-dessus d'une cocotte. Pressez le citron et versez le jus dans la cocotte. Ajoutez les tomates, les poivrons, la cassonade, le jus de citron, la feuille de laurier, du sel et du poivre. Faites cuire pendant 20 minutes à feu doux, laissez refroidir, vérifiez l'assaisonnement, retirez la feuille de laurier et mixez grossièrement l'ensemble. Versez dans une coupe et réservez au frais jusqu'à l'utilisation.

À servir avec une terrine de poisson, du poisson froid, de la viande froide, ou un pâté.

## COULIS DE TOMATES SÉCHÉES

**4 pers. Préparation : 5 min**

100 g de tomates séchées • 1 gousse d'ail • 1 dl d'huile d'olive • poivre du moulin

**Réalisation :**

Épluchez la gousse d'ail, mixez-la avec les tomates séchées et l'huile, poivrez. Réservez au frais jusqu'à l'utilisation.

À servir avec des crudités ou de la viande froide.

## COULIS EXPRESS DE TOMATES AUX HERBES

**4 pers. Préparation : 5 min**

---

1 boîte de tomates au naturel • 1 bouquet de basilic ou d'estragon, de ciboulette, d'aneth… • 1 cuil. à café de sucre • sel, poivre

---

**Réalisation :**

Mixez les tomates au naturel avec le sucre, les herbes, le sel, le poivre. Mettez au réfrigérateur jusqu'à l'utilisation.

À servir avec un pâté de poisson, un cake aux olives, de la viande froide ou du fromage de chèvre.

## LES CHUTNEYS

•

### CHUTNEY D’ANANAS AU GINGEMBRE

**4 pers. Préparation : 5 min Cuisson : 10 min**

---

1 boîte de dés d’ananas au sirop • 2 cm de gingembre frais • 50 cl de vinaigre de Xérès • sel, poivre

---

**Réalisation**

Pelez le gingembre et hachez-le. Versez les dés d’ananas avec leur jus dans une casserole, ajoutez le gingembre, le vinaigre, un peu de sel et de poivre et laissez cuire à très petit feu pendant 10 minutes. Laissez refroidir avant de déguster.

À servir avec des magrets de canard.

### CHUTNEY D’ÉCHALOTES AU ROMARIN

**4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 30 min**

---

1 kg d’échalotes • 50 cl d’huile d’olive • 3 branches de romarin • 3 cuil. à soupe de cassonade • 2 cuil. à soupe de vinaigre de vin • sel, poivre

---

**Réalisation**

Pelez les échalotes. Faites chauffer l'huile dans une cocotte, mettez les échalotes, mélangez, saupoudrez de cassonade et parsemez de brins de romarin. Salez, poivrez, couvrez et faites cuire pendant 30 minutes environ à feu très doux en mélangeant de temps en temps. Ajoutez le vinaigre et poursuivez la cuisson pendant 5 minutes. Laissez refroidir.

À servir avec un pâté de viande ou de gibier, des magrets de canard ou de la viande froide.

## CHUTNEY DE COURGETTES AU GINGEMBRE ET AU CUMIN

**4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 15 min**

---

4 courgettes • 1 mangue • 4 cm de gingembre • 1 cuil. à soupe de graines de cumin • 1 cuil. à soupe de graines de coriandre • 50 g de noix de cajou • 50 g de sucre • 1 dl de vinaigre de Xérès • sel, poivre

---

### Réalisation

Lavez les courgettes et coupez-les en dés. Pelez la mangue et détaillez la chair en dés de même taille. Pelez et râpez le gingembre.

Versez le sucre dans une cocotte, délayez avec le vinaigre et faites chauffer jusqu'à dissolution. Ajoutez la mangue et les courgettes, le gingembre, les graines de coriandre et de cumin, salez, poivrez et laissez cuire très doucement pendant 15 minutes en remuant souvent. Concassez grossièrement les noix de cajou. Laissez refroidir puis ajoutez les noix de cajou au moment de servir.

À servir avec de la viande froide ou un curry.

## CHUTNEY DE FIGUES AUX POMMES ET AUX RAISINS

**4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 30 min**

---

6 figues violettes • 2 pommes • 100 g de raisins secs • 2 oignons • 70 g de cassonade • 10 cl de vinaigre de cidre • 1 cuil. à café de cannelle • 2 clous de girofle • 3 cm de gingembre • sel, poivre

---

### Réalisation

Épluchez et hachez les oignons. Lavez les figues et coupez-les en quartiers. Pelez et râpez le gingembre. Épluchez les pommes et détaillez-les en petits dés.

Versez le vinaigre dans une cocotte, ajoutez le sucre et faites chauffer jusqu'à dissolution de la cassonade.

Mettez les fruits, les oignons et les épices dans la cocotte, mélangez et faites cuire à feu très doux pendant 30 minutes. Laissez refroidir.

À servir avec un pâté, du foie gras, de la viande froide.

## CHUTNEY DE MANGUES AU PIMENT

**4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 45 min**

---

600 g de chair de mangue • 1 citron vert non traité • 2 cuil. à café de gingembre moulu • 1 piment oiseau • 120 g de sucre • 1 dl de vinaigre blanc • sel, poivre

---

### Réalisation

Coupez la chair de mangue en dés et mettez-les dans une casserole à

fond épais.

Découpez le citron avec la peau en fines rondelles puis en quartiers, ajoutez-les à la mangue. Saupoudrez de gingembre et de sucre, arrosez de vinaigre, ajoutez le piment, salez et poivrez.

Faites confire à feu doux pendant 45 minutes en remuant de temps à autre et laissez refroidir.

À servir avec des grillades parfumées au curry.

## CHUTNEY D'OIGNONS AUX RAISINS

**4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 1 h**

---

1 kg d'oignons • 150 g de raisins secs blonds • 15 cl de sirop de grenadine • 15 cl de vinaigre de vin • 30 g de beurre • 2 pincées de quatre-épices • 4 clous de girofle • sel, poivre

---

### Réalisation

Épluchez les oignons et émincez-les finement.

Faites chauffer le beurre dans une cocotte, mettez les oignons et faites-les fondre sans cesser de mélanger pendant 10 minutes. Arrosez de vinaigre et de grenadine, ajoutez les épices, du sel et du poivre ainsi que les raisins. Couvrez la cocotte et laissez confire pendant 1 heure. Le liquide doit être évaporé. Laissez refroidir et conservez au frais jusqu'à l'utilisation.

À servir avec des magrets canards rôtis ou une terrine de foies de volailles.

## CHUTNEY D'ORANGES ET D'ANANAS À LA CANNELLE

**4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 20 min**

---

1 grande boîte d'ananas au sirop • 1 orange non traitée • 4 cm de gingembre • 1 cuil. à café de cannelle en poudre • 5 dl de vinaigre de vin blanc • 2 clous de girofle • sel, poivre

---

### Réalisation

Épluchez l'orange, râpez son zeste et coupez-la en tranches. Coupez chaque tranche en morceaux. Pelez le gingembre et râpez-le. Versez le vinaigre dans une cocotte, ajoutez le sirop d'ananas, les morceaux de fruits, la cannelle et le gingembre, les clous de girofle et un peu de sel et de poivre. Mélangez et faites cuire pendant 20 minutes à feu doux. Laissez refroidir.

À servir avec un rôti de porc ou des magrets de canard.

## CHUTNEY DE POIRES À LA MÛRE

**4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 20 min**

---

1 kg de poires williams • 10 cuil. à soupe de sirop de mûres • 2 pincées de piment de Cayenne • 2 cuil. à soupe de vinaigre de cidre • 2 clous de girofle

---

### Réalisation

Pelez les poires, coupez la chair en petits morceaux, mettez-les dans une casserole à fond épais, arrosez de sirop de mûre, puis ajoutez le piment, le vinaigre et les clous de girofle. Couvrez et laissez cuire

pendant 20 minutes en mélangeant souvent. Laissez refroidir.

À servir avec un pâté de viande ou de gibier, des magrets de canard ou du fromage de chèvre.

## CHUTNEY DE POIVRONS AU SAFRAN

**4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 50 min**

---

1 kg de poivrons rouges • 1 citron non traité • 200 g de sucre • 2 dosettes de safran en poudre • sel, poivre

---

### Réalisation

Posez les poivrons sous le gril du four et faites-les griller pendant 30 minutes environ en les retournant souvent. Leur peau doit noircir. Retirez-les du four, mettez-les dans un sac en plastique et laissez-les en attente pendant 20 minutes. Sortez-les, retirez leur peau et leurs graines, découpez la chair en fines lanières et mettez-les dans une cocotte.

Pelez le citron, coupez le zeste en bâtonnets et pressez le fruit. Ajoutez le jus et le zeste dans la cocotte, arrosez de sucre et de safran, salez, poivrez et mélangez. Faites cuire à feu très doux pendant 20 minutes en mélangeant régulièrement. Laissez refroidir avant de déguster.

À servir avec de la viande froide et ou fromage de chèvre.

## CHUTNEY DE POMMES AU PIMENT ET À LA CANNELLE

**4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 20 min**

1 kg de pommes • 1 citron vert • 4 cm de gingembre • 10 cl de vinaigre de cidre • 70 g de cassonade • 3 clous de girofle • 6 pincées de cannelle en poudre • 6 pincées de piment de Cayenne • 50 g de raisins secs • sel, poivre

### Réalisation

Pressez le citron, versez le jus dans une casserole, versez le vinaigre, ajoutez la cassonade et faites chauffer jusqu'à dissolution de la cassonade. Retirez du feu.

Pelez le gingembre, râpez-le, mettez-le dans la casserole avec les clous de girofle, le piment, la cannelle, les raisins, un peu de sel et de poivre.

Pelez les pommes, coupez la chair en petits dés et mettez-les dans la casserole. Mélangez et faites cuire à feu très doux pendant 20 minutes. Laissez refroidir.

À servir avec de la viande froide.

## CHUTNEY DE PRUNES AU POIVRE ET AU GENIÈVRE

**4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 25 min**

800 g de prunes rouges • 4 cuil. à soupe de cassonade • 12 baies de genièvre • 6 graines de poivre noir • 3 cuil. à soupe de vinaigre de vin • sel

### Réalisation

Lavez les prunes, dénoyautez-les et coupez-les en morceaux. Mettez-les dans une cocotte, saupoudrez-les de cassonade, ajoutez les grains de poivre et les baies de genièvre, le vinaigre et arrosez de 1 dl d'eau.

Couvrez et faites cuire à feu très doux pendant 20 minutes en mélangeant de temps en temps. Ajoutez un peu d'eau en cours de cuisson si nécessaire. Laissez refroidir.

À servir avec un pâté de viande ou de gibier, ou encore de la viande froide.

## CHUTNEY DE TOMATES À L'AIL ET AU PIMENT

**4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 30 min**

---

1 kg de tomates • 4 cm de gingembre • 4 gousses d'ail • 50 g de sucre • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1/2 citron • 1 cuil. à soupe de cumin en poudre • 1 cuil. à café de piment de Cayenne • sel

---

### Réalisation

Pelez les tomates après les avoir ébouillantées, retirez les graines et coupez la pulpe en petits dés. Épluchez les gousses d'ail et émincez-les. Pelez le gingembre et râpez-le.

Pressez le demi-citron.

Versez l'huile dans une cocotte, ajoutez les dés de tomates, le gingembre, l'ail, le sucre, le jus de citron, le cumin et le piment, salez, mélangez. Faites cuire à feu très doux pendant 30 minutes en remuant souvent. Laissez refroidir.

À servir avec du poisson froid, ou de la viande froide.

## LES HUILES AROMATISÉES, LES CITRONNETTES ET LES VINAIGRETTES

### HUILE À L'AIL ET AU BASILIC

**4 pers. Préparation : 5 min Marinade : 1 h**

---

6 cuil. à soupe d'huile d'olive • 8 feuilles de basilic • 3 gousses d'ail • sel, poivre

---

**Réalisation**

Pelez les gousses d'ail et écrasez-les avec un presse-ail au-dessus d'un bol. Hachez les feuilles de basilic au-dessus du bol puis versez l'huile, salez et poivrez. Couvrez avec un film alimentaire et laissez mariner au moins 1 heure.

À servir avec des tomates et de la mozzarella.

### HUILE AU CITRON, À L'AIL ET AU GINGEMBRE

**4 pers. Préparation : 5 min Marinade : 12 h + 3 jours**

---

8 cuil. à soupe d'huile d'olive • 2 citrons non traités • 30 g de gros sel de mer • 4 cm de gingembre frais • 4 gousses d'ail

---

### Réalisation

Lavez les citrons, coupez-les en quatre, mettez-les dans un saladier et couvrez-les de gros sel. Couvrez le saladier avec un film alimentaire et laissez mariner 12 heures. Rincez alors les citrons à grande eau et épongez-les.

Pelez le gingembre et coupez-le en petits dés. Épluchez les gousses d'ail et coupez-les en deux. Mettez dans un bocal les citrons, le gingembre et l'ail, couvrez d'huile d'olive. Fermez et placez au frais. Attendez 3 jours avant d'utiliser cette huile pour parfumer vos salades.

## HUILE AU FENOUIL

**4 pers. Préparation : 5 min Marinade : 1 h**

---

6 cuil. à soupe d'huile d'arachide • 2 cuil. à soupe de graines de fenouil • 2 étoiles de badiane

---

### Réalisation

Versez l'huile dans un bol. Ajoutez les étoiles de badiane et le fenouil. Recouvrez le bol d'un film alimentaire et laissez mariner au moins 1 heure.

À servir avec une salade de tomates ou du poisson froid.

## HUILE AU LAURIER ET À LA GIROFLE

**4 pers. Préparation : 5 min Marinade : 1 h**

---

6 cuil. à soupe d'huile d'arachide • 2 feuilles de laurier-sauce • 2 clous de girofle

---

### Réalisation

Versez l'huile dans un bol. Brisez les feuilles de laurier en petits morceaux, mettez-les dans le bol puis écrasez les têtes des clous de girofle au-dessus du bol. Recouvrez le bol d'un film alimentaire et laissez mariner au moins 1 heure.

À servir avec une salade verte pour accompagner de la viande froide ou un pâté.

## HUILE AU ROMARIN ET AU POIVRE

**4 pers. Préparation : 5 min Marinade : 1 h**

---

6 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 grosse tige de romarin frais • 1 cuil. à café de grains de poivre

---

### Réalisation

Versez l'huile dans un bol, effeuillez le romarin au-dessus du bol et ajoutez les grains de poivre. Recouvrez d'un film alimentaire et laissez mariner pendant 1 heure au minimum.

À servir avec une salade verte accompagnant de l'agneau.

## CITRONNETTE AU CURRY

**4 pers. Préparation : 5 min**

---

2 yaourts nature • 1 citron vert • 4 cuil. à soupe d'huile

d’olive • 1 cuil. à café de curry en poudre • sel

---

**Réalisation**

Pressez le citron vert et versez le jus dans un bol. Ajoutez un peu de sel, le yaourt, le curry et enfin l’huile en battant à la fourchette pour émulsionner la sauce.

À servir avec une salade verte, du concombre, du poulet froid ou une salade de riz.

## CITRONNETTE AU FENOUIL

**4 pers. Préparation : 10 min**

---

1 bulbe de fenouil • 1 tomate • 1 citron • 6 cuil. à soupe d’huile d’olive • 1/2 bouquet d’aneth • sel, poivre

---

**Réalisation**

Ébouillantez la tomate, pelez-la, épépinez-la et coupez la chair en très petits dés. Lavez le fenouil, essuyez-le et coupez-le également en très petits dés. Pressez le citron, versez le jus dans un grand bol, ajoutez l’huile, du sel, du poivre et battez pour émulsionner. Ajoutez la tomate et le fenouil, mélangez et parsemez d’aneth finement ciselé.

À servir avec du poisson ou de l’agneau grillés.

## CITRONNETTE AU MIEL

**4 pers. Préparation : 5 min**

---

1 citron non traité • 1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique • 1 cuil. à soupe de miel liquide • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • 2 cuil. à soupe de pignons • sel, poivre

---

**Réalisation**

Prélevez le zeste du citron avec un couteau économe et râpez-le. Pressez le fruit. Versez le jus et le zeste râpé dans un bol, ajoutez le miel, le vinaigre, l'huile d'olive, du sel et du poivre. Faites griller les pignons à sec dans une poêle à revêtement antiadhésif et ajoutez-les à la sauce avant de servir.

À servir avec une laitue iceberg ou une salade de fenouil râpé.

## CITRONNETTE AU SOJA ET AUX AGRUMES

**4 pers. Préparation : 5 min**

---

1/2 orange • 1 citron • 1/2 pamplemousse • 4 cuil. à soupe de sauce de soja • 2 cuil. à soupe d'huile de colza

---

**Réalisation :**

Pressez les fruits, versez le jus dans un bol, ajoutez la sauce de soja et l'huile en battant au fouet.

À servir avec une salade de poulet, de crevettes, de soja ou d'endives.

## CITRONNETTE DES CARAÏBES

**4 pers. Préparation : 5 min**

---

2 citrons verts • 1 cuil. à soupe de rhum blanc • 6 cuil. à soupe d'huile de colza • 1 pincée de piment • sel

---

### Réalisation

Pressez les citrons, versez le jus obtenu dans un bol, ajoutez du sel, la pincée de piment, le rhum et l'huile. Fouettez et réservez au frais.

À servir avec du poisson cru ou cuit

## SAUCE CÉSAR

**4 pers. Préparation : 10 min**

---

1 jaune d'œuf • 4 anchois à l'huile • 2 gousses d'ail • 1 citron • 2 cuil. à soupe de vinaigre de vin • 8 cuil. à soupe d'huile • 1 cuil. à soupe de *Worcestershire sauce* • 4 tranches de pain de mie ou de campagne • poivre du moulin

---

### Réalisation

Pressez le citron, versez le jus dans un bol, ajoutez le vinaigre puis l'huile en filet en battant à la fourchette. Pelez les gousses d'ail, écrasez-les au presse-ail au-dessus d'un autre bol. Ajoutez les anchois, la *Worcestershire sauce* et le jaune d'œuf. Pilez l'ensemble puis versez peu à peu la vinaigrette au citron en fouettant. Poivrez. Toastez les tranches de pain et coupez-les en petits carrés.

À servir avec une salade romaine ou une salade de poulet.

## SAUCE GRIBICHE

**4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 10 min**

---

4 œufs • 1 cuil. à soupe de moutarde forte • 2 cuil. à soupe de vinaigre de vin • 6 cuil. à soupe d'huile • 4 cornichons • 2 cuil. à café de câpres • 1 bouquet de persil plat • sel, poivre

---

### Réalisation

Faites durcir les œufs dans de l'eau bouillante pendant 10 minutes, rafraîchissez-les et écalez-les.

Coupez les cornichons en petits dés. Ciselez finement le persil.

Délayez la moutarde avec le vinaigre dans un bol, salez peu, poivrez puis versez l'huile en filet en battant à la fourchette. Ajoutez les câpres, les cornichons, le persil. Hachez les œufs, ajoutez-les et mélangez délicatement.

À servir avec de la viande froide et des légumes vapeur.

## VINAIGRETTE À LA CORIANDRE ET À L'HUILE DE SÉSAME

**4 pers. Préparation : 10 min**

---

1 citron vert • 1 gousse d'ail • 1 cuil. à soupe de sauce soja • 2 cuil. à soupe d'huile de sésame • 2 cuil. à soupe d'huile de colza • 2 cm de gingembre • 1 pincée de piment • 1 cuil. à

soupe de graines de sésame • 4 branches de coriandre

---

### Réalisation

Pelez la gousse d'ail, écrasez-la au presse-ail et mettez la pulpe dans un bol. Pelez le gingembre et râpez-le finement au-dessus du bol. Pressez le citron vert. Versez le jus obtenu dans le bol, ajoutez la sauce de soja, les huiles, le piment et fouettez. Faites griller les graines de sésame à sec dans une poêle. Ciselez les feuilles de coriandre.

Versez la sauce sur le plat, saupoudrez de sésame et de coriandre.

À servir avec une salade de bœuf ou de canard.

## VINAIGRETTE À LA FRAMBOISE ET AUX NOIX

### 4 pers. Préparation : 5 min

---

2 cuil. à café de moutarde forte • 2 cuil. à soupe de vinaigre de vin à la framboise • 6 cuil. à soupe d'huile de noix • sel, poivre

---

### Réalisation

Mettez la moutarde et le sel dans un bol, délayez avec le vinaigre puis versez l'huile en battant à la fourchette. Poivrez.

À servir avec de la mâche, des endives, une salade composée avec des magrets de canard, des gésiers confits…

## VINAIGRETTE À L'AIL ET AUX ANCHOIS

**4 pers. Préparation : 5 min Cuisson : 15 min**

---

8 gousses d'ail • 4 filets d'anchois à l'huile • 6 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 cuil. à soupe de vinaigre de vin • 4 gouttes de Tabasco® • poivre

---

## Réalisation

Mettez les gousses d'ail dans une casserole, recouvrez-les d'eau et faites-les cuire pendant 15 minutes à feu doux. Coupez les filets d'anchois en petits morceaux. Épluchez les gousses, écrasez la pulpe dans un bol avec les morceaux d'anchois puis versez l'huile peu à peu en battant à la fourchette. Poivrez mais ne salez pas. Ajoutez le Tabasco® et le vinaigre. Mélangez.

À servir avec des œufs durs, une salade de riz et des tomates.

### VINAIGRETTE À LA MOUTARDE ET AU MIEL

**4 pers. Préparation : 5 min**

---

6 cuil. à soupe d'huile d'olive • 2 cuil. à soupe de vinaigre de Xérès • 2 cuil. à café de moutarde à l'ancienne • 1 cuil. à soupe de miel liquide • sel et poivre

---

## Réalisation

Mettez dans un bol la moutarde et le miel, salez, poivrez, délayez avec le vinaigre puis versez l'huile en fouettant.

À servir avec une salade de poulet ou de canard.

## VINAIGRETTE À L'ORANGE

**4 pers. Préparation : 5 min**

---

2 oranges • 2 cuil. à café de moutarde • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 2 cuil. à soupe de vinaigre balsamique • sel, poivre

---

### Réalisation

Pressez les oranges, versez le jus dans un grand bol, ajoutez du sel, du poivre et la moutarde.

Fouettez et ajoutez successivement le vinaigre balsamique et l'huile.

À servir avec de la mâche ou des épinards frais en salade.

## VINAIGRETTE LÉGÈRE AU PERSIL

**4 pers. Préparation : 5 min**

---

2 cuil. à soupe de vinaigre de cidre • 2 cuil. à soupe d'eau • 2 cuil. à soupe d'huile de colza • 2 cuil. à café de moutarde forte • 2 branches de persil • sel, poivre

---

### Réalisation

Mettez la moutarde dans un bol, salez, poivrez, délayez avec le vinaigre puis ajoutez l'huile et l'eau en fouettant. Ciselez le persil et ajoutez-le avant de servir.

À servir avec des crudités ou une salade verte.

## VINAIGRETTE AU CERFEUIL

**4 pers. Préparation : 5 min**

---

2 cuil. à café de moutarde forte • 2 cuil. à soupe de vinaigre de vin • 6 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 bouquet de cerfeuil • sel, poivre

---

### Réalisation

Mélangez la moutarde avec du sel, du poivre et le vinaigre, versez l'huile en filet en fouettant pour émulsionner. Ciselez le cerfeuil et ajoutez-le avant de servir.

À servir avec toutes les salades vertes, des tomates ou des légumes crus ou cuits.

## VINAIGRETTE AU GINGEMBRE ET À LA CORIANDRE

**4 pers. Préparation : 10 min Marinade : 1 h**

---

4 cm de gingembre frais • 1 cuil. à café de sucre • 1 cuil. à café de vinaigre balsamique • 2 cuil. à soupe de vinaigre de Xérès • 6 cuil. à soupe d'huile de colza • 1 bouquet de coriandre • sel

---

### Réalisation

Pelez et râpez le gingembre, mettez-le dans un bol. Ajoutez du sel, le sucre, les vinaigres puis versez l'huile en fouettant. Ciselez la

coriandre, incorporez-la puis laissez mariner pendant au moins 1 heure.

À servir avec une salade de tomates, de pois chiches, de la semoule, des œufs durs ou du riz.

## VINAIGRETTE AU PIMENT

**4 pers. Préparation : 5 min Marinade : 1 h**

---

1 gousse d'ail • 1 piment rouge frais • 1 piment vert frais • 2 cuil. à soupe de vinaigre de Xérès • 6 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

---

### Réalisation

Lavez les piments, épépinez-les et coupez-les en rondelles, mettez-les dans un bol. Pelez la gousse d'ail, coupez-la en quatre, ajoutez-la aux piments, versez le vinaigre, l'huile, un peu de sel et de poivre. Mélangez bien, couvrez le bol d'un film alimentaire et laissez mariner pendant 1 heure au moins avant de l'utiliser.

À servir avec une salade de tomates, de pommes de terre ou des crudités.

## VINAIGRETTE AUX DEUX MOUTARDES ET AUX HERBES

**4 pers. Préparation : 5 min**

---

1 cuil. à café de moutarde forte • 2 cuil. à soupe de Savora •

1/2 cuil. à café de sucre • 1 bouquet d'aneth • 1 bouquet de ciboulette • 2 cuil. à soupe de vinaigre de cidre • 6 cuil. à soupe d'huile de colza • sel, poivre

---

**Réalisation**

Mélangez les deux moutardes, ajoutez du sel, du poivre et le vinaigre, puis délayez avec l'huile en la versant goutte à goutte. Ciselez les herbes et ajoutez-les avant de servir.

À servir avec des légumes tièdes cuits à l'eau ou à la vapeur.

## VINAIGRETTE DOUCE À L'ANETH

**4 pers. Préparation : 5 min**

---

1 cuil. à café de moutarde forte • 2 cuil. à soupe de moutarde douce • 2 cuil. à soupe de vinaigre de cidre • 6 cuil. à soupe d'huile de colza • 2 cuil. à café de sucre • 1 bouquet d'aneth • sel, poivre

---

**Réalisation**

Délayez les moutardes dans un bol avec le vinaigre, salez, poivrez, ajoutez le sucre puis versez l'huile goutte à goutte en fouettant à la fourchette. Ciselez l'aneth, ajoutez-le à la sauce et mélangez.

À servir avec du poisson froid ou fumé et des légumes vapeur.

## VINAIGRETTE PROVENÇALE

**4 pers. Préparation : 5 min**

---

1 citron • 1 tomate • 1 gousse d'ail • 2 cuil. à soupe de vinaigre • 6 cuil. à soupe d'huile d'olive • 4 branches de basilic • sel, poivre

---

## Réalisation

Pressez le citron, versez le jus dans un bol, ajoutez du sel, du poivre et le vinaigre, puis versez l'huile en fouettant. Pelez l'ail, écrasez-le au-dessus du bol. Pelez la tomate, épépinez-la et coupez la chair en petits dés. Ciselez le basilic. Incorporez à la vinaigrette le basilic et les dés de tomate. Servez frais.

## LES DIPS ET LES SAUCES FROIDES

### ANCHOÏADE

**4 pers. Préparation : 10 min**

250 g d'anchois à l'huile • 2 gousses d'ail • 8 cuil. à soupe d'huile d'olive

**Réalisation**

Épluchez les gousses d'ail, enlevez le germe et écrasez-les au presse-ail au-dessus d'un grand bol. Ajoutez les anchois et pilez l'ensemble en ajoutant peu à peu l'huile d'olive. Poivrez. Réservez au frais jusqu'à l'utilisation.

À servir avec des œufs durs, des crudités ou des tartines de pain grillé.

### CRÈME À LA TOMATE ET À LA CORIANDRE

**4 pers. Préparation : 10 min**

50 cl de crème liquide • 2 cuil. à soupe de purée de tomates • 1 cuil. à soupe de paprika • 6 branches de coriandre • sel, poivre

**Réalisation**

Placez un saladier au réfrigérateur plusieurs heures à l'avance. Sortez-le, versez la crème liquide très froide, ajoutez du sel, du poivre, le paprika et fouettez au batteur pour obtenir une crème Chantilly. Hachez la coriandre. Incorporez délicatement la purée de tomates et la coriandre. Vérifiez l'assaisonnement et gardez au frais jusqu'à l'utilisation.

À servir avec des crudités, de la viande froide ou du poisson froid.

**Variante :** ajoutez quelques gouttes de Tabasco®.

## CRÈME D'ANCHOIS AU BASILIC

**4 pers. Préparation : 10 min**

---

1 bouquet de basilic • 6 filets d'anchois à l'huile • 6 cuil. à soupe d'huile d'olive • poivre du moulin

---

### Réalisation

Mixez les feuilles de basilic avec les filets d'anchois. Versez dans une saucière, ajoutez l'huile en filet en battant puis poivrez.

À servir avec du poisson grillé, des crudités, de la mozzarella, de la feta…

## CRÈME D'AVOCAT

**4 pers. Préparation : 10 min**

---

2 avocats bien mûrs • 1/2 citron • 6 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 cuil. à café de *Worcestershire sauce* • 4 gouttes de Tabasco® • sel

---

**Réalisation**

Pressez le demi-citron. Pelez les avocats, enlevez le noyau et coupez la chair en morceaux. Mettez-les dans le bol d'un mixeur, ajoutez le jus de citron, la *Worcestershire sauce*, le Tabasco®, un peu de sel et mixez en versant l'huile peu à peu. Réservez au frais.

À servir avec des crudités.

## CRÈME DE CHÈVRE FRAIS AUX OLIVES

**4 pers. Préparation : 10 min**

---

300 g de chèvre frais • 2 cuil. à soupe de câpres • 10 olives noires • 3 branches de basilic • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • Tabasco® • sel, poivre du moulin

---

**Réalisation**

Hachez les câpres, les anchois et les olives avec le basilic. Placez le chèvre dans un bol, ajoutez le hachis, l'huile d'olive et le Tabasco®, salez modérément, poivrez et mélangez bien.

À servir avec des pâtes ou des crudités.

## CRÈME DE CONCOMBRE AU PAPRIKA

**4 pers. Préparation : 10 min**

---

2 concombres • 2 échalotes • 300 g de fromage blanc • 1 cuil. à café de cumin • 1 cuil. à café de paprika • sel, poivre

---

### Réalisation

Épluchez et hachez les échalotes. Pelez les concombres, égrainez-les puis mixez-les. Mettez dans un grand bol le fromage blanc, la purée de concombres, les échalotes, du sel, du poivre, le cumin et le paprika, mélangez bien et réservez au frais jusqu'à l'utilisation.

À servir avec des crudités, des brochettes d'agneau épicées ou un curry.

## CRÈME DE CURRY AUX POMMES

**4 pers. Préparation : 10 min**

---

4 yaourts veloutés nature • 2 pommes • 2 cuil. à soupe de curry en poudre • 4 branches de coriandre • sel, poivre

---

### Réalisation

Épluchez les pommes, coupez-les en morceaux, mettez-les dans le bol d'un mixeur, ajoutez le curry, un peu de sel et de poivre. Mixez et mélangez avec les yaourts. Ciselez finement la coriandre et ajoutez-la à la sauce.

À servir avec des concombres ou de l'agneau grillé.

## CRÈME DE NOIX À LA RICOTTA

### 4 pers. Préparation : 10 min

---

200 g de cerneaux de noix • 50 g de ricotta • 2 gousses d'ail • 1 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

---

### Réalisation

Épluchez l'ail, dégermez-le et hachez-le.

Mixez les cerneaux de noix hachés avec l'huile, l'ail et la ricotta. Salez et poivrez. Réservez.

À servir avec des escalopes de veau ou des pâtes.

## CRÈME D'OLIVES

### 4 pers. Préparation : 5 min

---

150 g d'olives noires dénoyautées • 5 cuil. à soupe d'huile d'olive • 3 gousses d'ail • sel, poivre

---

### Réalisation

Épluchez les gousses d'ail et dégermez-les. Mettez ail et olives dans le bol d'un mixeur et mixez en ajoutant petit à petit l'huile en filet comme pour une mayonnaise. Ne salez pas mais poivrez légèrement et goûtez pour vérifier l'assaisonnement.

À servir avec des crudités.

## FÉROCE D'AVOCAT

**4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 15 min**

---

4 avocats • 100 g de farine de manioc • 400 g de morue • 1 piment rouge • 3 gousses d'ail • 1 cuil. à soupe de vinaigre • 6 cuil. à soupe d'huile • sel

---

### Réalisation

Pelez les avocats, retirez le noyau, coupez la chair en dés, mettez-les dans le bol d'un mixeur, ajoutez la farine de manioc et mixez.

Faites pocher la morue à l'eau bouillante pendant 15 minutes puis ôtez les arêtes.

Épluchez les gousses d'ail, dégermez-les et écrasez-les au presse-ail. Lavez le piment, épépinez-le et coupez-le en petits morceaux.

Mixez la morue avec l'ail, le piment, l'huile, le vinaigre et un peu de sel. Mélangez à la préparation d'avocat et de farine de manioc. Réservez au frais jusqu'à l'utilisation.

À servir avec des crudités.

## GUACAMOLE

**4 pers. Préparation : 10 min**

---

3 avocats • 1/2 poivron vert • 1 tomate • 1 citron • 4 gouttes de Tabasco® • sel, poivre

---

**Réalisation**

Pressez le citron et versez le jus dans le saladier. Coupez les avocats en deux pelez-les et ôtez les noyaux. Prélevez la chair avec une cuillère et mettez-la dans un saladier, salez, poivrez, ajoutez le Tabasco® et travaillez ce mélange à la fourchette. Coupez le poivron et la tomate en très petits dés, disposez-les sur le guacamole et mettez au frais environ 30 minutes avant de servir.

À servir avec des chips de maïs ou, à défaut, du pain grillé.

## SAUCE AU PIMENT ET AU CITRON VERT

**4 pers. Préparation : 10 min**

---

1 piment frais • 2 oignons • 2 gousses d'ail • 3 citrons verts • 1 botte de ciboulette • sel

---

**Réalisation**

Épluchez l'ail et l'oignon. Pressez les citrons verts. Lavez le piment, coupez-le en deux, épépinez-le en prenant soin de vous laver immédiatement les mains après (le suc du piment est très irritant pour les yeux et les muqueuses).

Hachez finement ail, oignon et piment, versez dans un bol puis ajoutez le jus du citron vert, un peu de sel et enfin la ciboulette ciselée. Mélangez bien.

À servir avec du poulet grillé.

## SAUCE AU ROQUEFORT ET AUX NOIX

**4 pers. Préparation : 5 min**

---

60 g de roquefort • 15 cl de crème • 2 cuil. à café de cognac • 4 cuil. à soupe d'huile de noix • 6 cerneaux de noix • sel, poivre

---

### Réalisation

Écrasez le roquefort à la fourchette dans un bol, salez peu, poivrez, délayez avec la crème, ajoutez le cognac puis ajoutez l'huile de noix en fouettant. Concassez grossièrement les cerneaux de noix et ajoutez-les avant de servir.

À servir avec une salade d'endives ou de rougette.

## SAUCE AU SOJA ET AUX AGRUMES

**4 pers. Préparation : 5 min**

---

1 citron vert • 1/2 orange • 1/2 pamplemousse • 4 cuil. à soupe de sauce de soja • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

---

### Réalisation

Pressez les fruits, versez le jus dans une saucière, ajoutez la sauce de soja, du sel, du poivre et l'huile d'olive. Battez au fouet pour émulsionner.

À servir avec des gambas grillées ou du poulet grillé ou vapeur.

## SAUCE AU YAOURT ET À LA MENTHE

**4 pers. Préparation : 5 min**

---

4 yaourts bulgares nature • 6 branches de menthe • 4 branches de persil • sel, poivre

---

### Réalisation

Versez les yaourts dans un bol, salez et poivrez fortement. Ciselez les herbes et ajoutez-les. Mélangez bien.

À servir avec des concombres ou des haricots verts.

**Variantes :** remplacez la menthe par de l'estragon, du basilic ou de la ciboulette. Vous pouvez aussi ajouter 2 ou 3 cuillerées à soupe de moutarde forte.

## SAUCE AUX CITRONS CONFITS ET AUX OLIVES

**4 pers. Préparation : 10 min**

---

4 citrons confits • 2 cuil. à soupe de petites olives noires • 1

bouquet de coriandre • 10 cl d'huile d'olive • 4 cuil. à soupe de miel liquide • 1 cuil. à café de cumin en poudre

---

### Réalisation

Coupez les citrons confits en très petits dés. Dénoyautez les olives et coupez-les en petits morceaux également. Mettez ces ingrédients dans un saladier. Arrosez d'huile d'olive et de miel, saupoudrez de cumin et mélangez bien. Au moment de servir, parsemez de coriandre finement ciselée.

À servir avec du poulet ou de l'agneau grillés.

## SAUCE AUX HERBES

### 4 pers. Préparation : 10 min

---

2 tomates • 2 gousses d'ail • 1 piment de Cayenne • 2 branches de basilic • 2 branches de persil plat • 2 branches d'estragon • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

---

### Réalisation

Pelez et épépinez les tomates, coupez la chair en très petits dés, placez-les dans un grand bol. Épluchez les gousses d'ail et écrasez la pulpe au presse-ail au-dessus du bol. Ajoutez le piment de Cayenne écrasé, l'huile, du sel, du poivre et les herbes finement ciselées. Mélangez bien.

À servir avec toutes les grillades.

## SAUCE AUX OLIVES

**4 pers. Préparation : 5 min**

150 g d'olives noires dénoyautées • 4 yaourts brassés nature • 1/2 citron • sel, poivre

### Réalisation

Mixez les olives pour obtenir une purée, incorporez les yaourts, salez peu et poivrez. Pressez le demi-citron et ajoutez le jus obtenu. Placez au réfrigérateur jusqu'à l'utilisation.

À servir avec une salade de tomates, de riz ou de pâtes.

## SAUCE BARBECUE

**4 pers. Préparation : 10 min**

6 cuil. à soupe de ketchup • 4 cuil. à soupe de miel • 4 cuil. à soupe de *Worcestershire sauce* • 2 gousses d'ail • 1 oignon • sel, poivre

### Réalisation

Épluchez l'ail et l'oignon, hachez-les finement et mettez-les dans une terrine. Ajoutez le ketchup, le miel et la *Worcestershire sauce*, salez légèrement et poivrez. Mélangez.

À servir avec des travers ou des grillades de porc ou de poulet après les

avoir fait mariner dans cette sauce pendant 1 heure minimum avant cuisson au four ou au barbecue.

## SAUCE MAROCAINE

### 4 pers. Préparation : 5 min

1 citron confit • 6 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 bouquet de coriandre ciselée • 1 cuil. à café de ras-el-hanout

### Réalisation

Hachez finement le citron confit et mettez-le dans un grand bol. Ciselez les feuilles de coriandre, ajoutez-les au citron, saupoudrez de ras-el-hanout et arrosez d'huile d'olive. Mélangez bien.

À servir avec du poulet ou de l'agneau grillés.

## SAUCE MÉDITERRANÉENNE

### 4 pers. Préparation : 5 min

30 olives noires dénoyautées • 1 gousse d'ail • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 citron • 2 cuil. à soupe de câpres • 1/2 cuil. à café de poivre

### Réalisation

Épluchez l'ail. Pressez le citron. Placez dans le bol du mixeur les olives, les câpres, l'ail, le jus de citron, l'huile et le poivre. Mixez.

À servir avec de la volaille ou du poisson grillés.

## SAUCE SALSA

### 4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 30 min

---

1 kg de tomates bien mûres • 1 gros oignon • 2 gousses d'ail • 1 cuil. à café de concentré de tomates • 1 cuil. à soupe d'huile d'olive • 4 pincées de piment de Cayenne • sel, poivre

---

### Réalisation

Pelez les tomates après les avoir ébouillantées et épépinez-les. Épluchez les oignons et l'ail. Hachez tomates, ail et oignons ensemble. Faites chauffer l'huile dans une cocotte et faites-y revenir l'oignon, l'ail et les tomates. Ajoutez le concentré de tomates, le piment, du sel et du poivre. Faites confire à feu très doux pendant 30 minutes. Vérifiez l'assaisonnement (la sauce doit être relevée). Ajoutez un peu de piment si nécessaire. Laissez refroidir et mixez.

À servir avec des grillades de bœuf.

## SAUCE SATAY

### 4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 15 min

---

2 gousses d'ail • 1 briquette de lait de coco (20 cl) • 1 cuil. à café de pâte de curry rouge • 3 cuil. à soupe de cacahuètes non salées • 2 cuil. à soupe de sauce de soja • 1 citron • 1/2

cuil. à café de piment de Cayenne • 1 bouquet de coriandre

---

**Réalisation**

Pressez le citron, versez le jus obtenu dans une casserole, ajoutez la sauce de soja et le piment. Épluchez l'ail et écrasez-le au presse-ail au-dessus de la casserole. Hachez la coriandre et ajoutez-la au mélange. Délayez la pâte de curry dans le lait de coco et versez dans la casserole. Ajoutez le lait de coco au curry, portez à ébullition, laissez cuire 15 minutes puis retirez du feu et laissez refroidir. Concassez grossièrement les cacahuètes et ajoutez-les à la sauce avant de servir.

À servir avec de l'agneau ou du poulet grillés.

## SAUCE VIETNAMIENNE

**4 pers. Préparation : 5 min**

---

3 gousses d'ail • 2 citrons • 1 cuil. à café de sucre • 6 cuil. à soupe de nuoc-mâm

---

**Réalisation**

Épluchez l'ail et écrasez-le au presse-ail au-dessus d'un bol. Pressez les citrons et versez le jus dans le bol. Ajoutez le sucre et le nuoc-mâm. Mélangez bien.

À servir avec une salade de germes de soja, de carottes râpées, de crevettes ou de poulet.

## TAPENADE

**4 pers. Préparation : 10 min**

6 filets d’anchois à l’huile • 100 g d’olives noires dénoyautées • 50 g de câpres • 2 gousses d’ail • 4 cuil. à soupe d’huile d’olive • poivre du moulin

### Réalisation

Épluchez les gousses d’ail en enlevant leurs germes. Mixez les anchois avec les câpres, les olives, l’ail, versez dans un bol puis ajoutez l’huile en filet en battant comme pour une mayonnaise. Poivrez. Réservez au frais jusqu’à l’utilisation.

À servir avec des œufs durs, des crudités ou du poisson grillé.

## TARAMA

### 4 pers. Préparation : 10 min

200 g d’œufs de poisson • 100 g de mie de pain • 1/2 citron • 6 cuil. à soupe d’huile d’olive • poivre

### Réalisation

Imbibez la mie de pain d’eau puis pressez-la entre vos doigts pour l’essorer. Pressez le demi-citron. Mixez les œufs de poisson avec la mie de pain et le jus de citron en versant peu à peu l’huile. Poivrez. Réservez au frais jusqu’à l’utilisation.

À servir avec du pain grillé, des blinis ou des crudités.

## TSATSIKI

**4 pers. Préparation : 15 min**

---

Pour 4 personnes : 1 concombre • 4 yaourts nature • 2 gousses d'ail • sel, poivre

---

### Réalisation

Pelez le concombre, égrenez-le et râpez-le.

Déposez-le dans une passoire, saupoudrez-le de sel fin et laissez-le dégorger pendant 30 minutes. Mettez les yaourts dans un saladier. Pelez les gousses d'ail, dégermez-les et écrasez la pulpe avec un presse-ail au-dessus du saladier. Poivrez et mélangez. Rincez le concombre, épongez-le avec du papier absorbant et mettez-le dans le saladier. Mélangez et placez au frais jusqu'à l'utilisation.

À servir avec du pain grillé, du pain pita ou des crudités.

## BEURRE BLANC

**4 pers. Préparation : 5 min Cuisson : 10 min**

3 échalotes • 300 g de beurre demi-sel • 10 cl de vinaigre de vin blanc • poivre

### Réalisation

Épluchez les échalotes et hachez-les finement. Mettez-les dans une casserole à fond épais avec le vinaigre et portez à ébullition. Faites réduire jusqu'à réduction totale du vinaigre. Incorporez le beurre coupé en petits morceaux sans cesser de fouetter. Poivrez.

À servir chaud pour napper des œufs ou du poisson poché.

## SAUCE AU PISTOU

**4 pers. Préparation : 10 min**

1 bouquet de basilic • 3 gousses d'ail • 50 g de parmesan râpé • 6 cuil. à soupe d'huile d'olive • 3 cuil. à soupe de pignons de pin • sel, poivre

### Réalisation

Épluchez l'ail et mettez-le dans le bol du mixeur. Ajoutez le parmesan, les pignons, les feuilles de basilic, un peu de sel et de poivre. Mixez en ajoutant l'huile en filet. Réservez au frais jusqu'à l'utilisation.

À servir avec un potage de légumes, des pâtes ou des légumes vapeur.

## SAUCE AU POIVRE VERT

**4 pers. Préparation : 5 min Cuisson : 20 min**

---

20 cl de vin blanc sec • 2 cl d'armagnac • 6 cuil. à café de fond de veau en poudre • 2 cuil. à soupe de poivre vert avec leur jus • 20 cl de crème épaisse • sel

---

### Réalisation

Versez le vin blanc et l'armagnac dans une casserole. Diluez le fond de veau dans 50 cl d'eau chaude et ajoutez-le à l'alcool. Portez à ébullition puis faites réduire pendant 10 minutes. Incorporez le poivre vert, la crème et un peu de sel. Laissez cuire pendant 10 minutes à feu doux. Servez bien chaud.

À servir avec des escalopes, un rôti, des paupiettes, des grenadins de veau ou des magrets de canard.

## SAUCE BÉARNAISE

**4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 15 min**

---

200 g de beurre • 3 jaunes d'œufs • 3 échalotes • 1 branche d'estragon • 1 branche de persil plat • 10 cl de vinaigre de vin blanc • sel, poivre

---

**Réalisation**

Épluchez les échalotes et hachez-les avec les feuilles d'estragon. Mettez-les dans une casserole, arrosez de vinaigre, salez, poivrez, et laissez réduire à feu doux pendant 10 minutes.

Ajoutez hors du feu trois cuillerées à soupe d'eau froide et les jaunes d'œufs, battez au fouet jusqu'à ce que le mélange mousse, puis mettez la casserole au bain-marie, ajoutez le beurre en petits morceaux sans cesser de fouetter. Dès que la sauce a pris consistance, retirez la casserole du bain-marie et ajoutez le persil ciselé. Servez immédiatement.

À servir avec du bœuf grillé.

**Notre conseil :** ne réchauffez pas cette sauce, elle risquerait de tourner.

## SAUCE BÉCHAMEL

**4 pers. Préparation : 5 min Cuisson : 5 min**

---

20 cl de lait • 1 cuil. à soupe de farine • 50 g de beurre • sel, poivre, noix de muscade

---

**Réalisation**

Faites chauffer le lait. Faites fondre le beurre dans une casserole, saupoudrez de farine, mélangez bien, laissez cuire pendant 2 minutes

puis arrosez de lait chaud peu à peu en délayant au fouet. Salez, poivrez et ajoutez deux pincées de noix de muscade râpée.

À servir en nappage d'œufs, de légumes ou de poisson avant de les faire gratiner.

## SAUCE BORDELAISE

**4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 40 min**

---

2 échalotes • 6 cuil. à café de fond de veau en poudre • 50 cl de bouillon de bœuf • 100 g de mœlle de bœuf • 20 cl de vin de Bordeaux • 60 g de beurre • 1 branche de thym • sel, poivre

---

### Réalisation

Versez le fond de veau dans une casserole, arrosez-le de bouillon, portez à ébullition et laissez réduire de moitié à feu doux. Épluchez et hachez les échalotes. Faites-les revenir avec une noisette de beurre dans une casserole, arrosez-les de vin, ajoutez le thym, salez et poivrez. Portez à ébullition et laissez réduire aux 4/5$^{es}$. Arrosez de fond de veau et laissez mijoter pendant 10 minutes. Filtrez la sauce, remettez-la dans la casserole, incorporez le reste de beurre coupé en parcelles en fouettant pour obtenir une sauce veloutée. Faites pocher la mœlle dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 3 minutes, coupez-la en tranches et déposez-les sur la sauce.

À servir avec des grillades de bœuf : tournedos, entrecôte, faux-filet…

## SAUCE BOURGUIGNONNE

### 4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 45 min

---

2 échalotes • 100 g de champignons de Paris • 1 oignon • 60 g de beurre • 1 cuil. à soupe de farine • 50 cl de vin rouge de Bourgogne • 1 branche de thym • 1 feuille de laurier • sel, poivre

---

### Réalisation

Épluchez et hachez les échalotes et l'oignon. Lavez, essuyez et émincez finement les champignons. Faites-les revenir dans une noix de beurre, arrosez de vin, ajoutez le thym et le laurier, du sel et du poivre et laissez réduire à feu doux pendant 30 minutes. Filtrez la sauce.

Préparez un beurre manié en travaillant à la fourchette le reste de beurre et la farine. Incorporez-le par petits morceaux à la sauce en fouettant sans cesse sur feu doux. La sauce doit être veloutée. Servez immédiatement.

À servir avec une fondue de viande ou un steak grillé.

## SAUCE DIEPPOISE

### 4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 30 min

---

1 l de moules de bouchot • 150 g de champignons de Paris • 100 g de crevettes décortiquées • 2 échalotes • 20 cl de vin blanc sec • 50 cl de fumet de poisson • 1 citron • 2 cuil. à soupe de farine • 3 cuil. à soupe de crème • 50 g de beurre

---

### Réalisation

Nettoyez soigneusement les moules, mettez-les dans une sauteuse avec un verre d'eau et faites-les ouvrir à feu vif. Lorsqu'elles sont toutes ouvertes, retirez-les avec une écumoire et filtrez le jus de cuisson. Décoquillez les moules. Lavez et essuyez les champignons, émincez-les. Faites-les revenir à la poêle avec 20 g de beurre, jusqu'à évaporation de leur eau. Pressez le citron. Pelez les échalotes et hachez-les. Faites fondre 10 g de beurre dans une casserole, ajoutez les échalotes et faites-les revenir pendant 3 minutes. Arrosez de vin blanc, de jus de cuisson des moules et de jus de citron. Salez, poivrez, mélangez et laissez réduire de moitié. Versez le fumet de poisson et laissez réduire à nouveau de moitié. Faites fondre le reste de beurre dans une casserole, ajoutez la farine, laissez cuire en mélangeant pendant 3 minutes, puis mouillez avec la sauce au fumet de poisson. Incorporez la crème, salez et poivrez. Ajoutez les crevettes, les moules, les champignons et réchauffez-les pendant 2 minutes. Servez immédiatement.

À servir avec un poisson poché.

## SAUCE DIJONNAISE

**4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 10 min**

---

3 échalotes • 40 g de beurre • 30 cl de vin blanc sec • 3 cuil. à soupe de moutarde forte • 30 cl de crème • sel, poivre

---

### Réalisation

Épluchez et hachez les échalotes. Faites fondre le beurre dans une casserole, faites revenir doucement les échalotes pendant 5 minutes puis arrosez-les de vin blanc, salez, poivrez et laissez mijoter pendant 10 minutes. Battez dans un bol la crème et la moutarde et versez sur la sauce. Mélangez bien, réchauffez pendant 2 minutes et servez sans

attendre.

À servir avec des grillades de bœuf ou de porc.

## SAUCE HOLLANDAISE

**4 pers. Préparation : Cuisson : 3 min**

---

2 jaunes d'œufs • 80 g de beurre • 1 citron • sel, poivre

---

### Réalisation

Pressez le citron. Mettez les jaunes d'œufs dans une petite casserole et ajoutez 2 cuillerées à soupe d'eau froide. Fouettez puis mettez au bain-marie jusqu'à ce que la préparation mousse, sans cesser de mélanger. Hors du feu, ajoutez le beurre en petits morceaux tout en continuant à fouetter. Salez, poivrez et arrosez d'un peu de jus de citron.

À servir avec un poisson vapeur ou poché, ou encore cuit en croûte de sel.

## SAUCE MADÈRE AUX CHAMPIGNONS

**4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 45 min**

---

100 g de champignons de Paris • 6 cuil. à café de fond de veau en poudre • 50 cl de bouillon de volaille • 5 cl de madère • 30 g de beurre • sel, poivre

---

## Réalisation

Délayez le fond de veau avec le bouillon, portez à ébullition et faites réduire de moitié. Pendant ce temps, lavez et essuyez les champignons, émincez-les.

Faites chauffer une noisette de beurre dans une casserole et faites revenir les champignons jusqu'à évaporation de leur eau. Ajoutez le fond de veau, faites réduire pendant 10 minutes puis versez le madère. Ajoutez le reste de beurre coupé en petits morceaux en fouettant jusqu'à ce que la sauce soit veloutée. Vérifiez l'assaisonnement et rectifiez si nécessaire.

À servir avec des tranches de jambon, un rôti de veau ou des grenadins de veau.

### SAUCE MARCHAND DE VIN

**4 pers. Préparation : 5 min Cuisson : 25 min**

---

3 oignons • 1 cuil. à soupe de Maïzena® • 20 g de beurre • 50 cl de vin rouge • 1 cuil. à soupe d'armagnac • sel, poivre

---

## Réalisation

Épluchez les oignons et émincez-les. Faites fondre le beurre dans une casserole à fond épais et faites revenir les oignons pendant 3 minutes. Arrosez-les de vin rouge, salez, poivrez et laissez réduire à feu doux pendant 15 minutes. Filtrez cette sauce et remettez-la dans la casserole. Délayez la Maïzena® avec 3 cuillerées à soupe d'eau, versez-la dans la casserole et laissez épaissir. Ajoutez l'armagnac, rectifiez l'assaisonnement et gardez au chaud jusqu'à l'utilisation.

À servir avec une entrecôte poêlée.

## SAUCE MEURETTE

**4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 45 min**

---

2 carottes • 1 oignon • 2 gousses d'ail • 75 cl de vin de Bourgogne • 1 bouquet garni • 200 g d'allumettes de lard fumé • 100 g de beurre • 1 bouquet de persil • 2 clous de girofle • sel, poivre

---

### Réalisation

Épluchez l'ail, l'oignon et les carottes, détaillez-les en petits dés. Faites-les dorer dans une noisette de beurre pendant 5 minutes puis arrosez de vin. Ajoutez le bouquet garni, les clous de girofle, du sel et du poivre. Portez à ébullition et laissez réduire d'un quart. Filtrez la sauce et remettez-la dans une casserole. Faites blanchir les allumettes de lard pendant 2 minutes à l'eau bouillante, égouttez-les et mettez-les dans la sauce. Incorporez le beurre coupé en petits morceaux en fouettant. Retirez du feu et versez dans une saucière.

À servir avec des œufs pochés garnis d'épinards.

## SAUCE PÉRIGUEUX

**4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 15 min**

---

3 échalotes • 1 oignon • 10 cl de vin rouge • 30 cl de bouillon

de volaille • 1 boîte de pelures de truffe • 2 cuil. à soupe de graisse d'oie ou de canard • sel, poivre

---

**Réalisation**

Épluchez et hachez finement les échalotes, faites-les blondir dans 1 cuillerée à soupe de graisse d'oie, arrosez-les de vin rouge et laissez un peu réduire. Épluchez et hachez l'oignon, faites-le dorer dans 1 cuillerée de graisse également, saupoudrez de farine et mouillez d'un peu de bouillon en fouettant, puis ajoutez peu à peu le reste de bouillon. Incorporez les échalotes au vin rouge, un peu de sel et de poivre, mélangez puis ajoutez les pelures de truffe. Servez sans attendre.

À servir avec des tournedos ou un rôti de bœuf.

## LES SAUCES POUR LES PÂTES

## PESTO ROSSO

**4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 30 min**

---

400 g de tomates pelées au naturel • 2 poivrons rouges • 2 carottes • 50 g de noix de cajou • 50 g de pignons de pin • 1 bouquet de basilic • 6 cuil. à soupe d'huile d'olive • 70 g de parmesan râpé • sel, poivre

---

### Réalisation

Épluchez les carottes. Pelez et épépinez les poivrons. Coupez les légumes en petits dés et faites-les revenir dans 1 cuillerée d'huile d'olive. Ajoutez les tomates grossièrement écrasées à la fourchette avec leur jus, salez, poivrez et laissez cuire pendant 30 minutes à feu très doux.

Mettez dans le bol du mixeur la réduction de légumes, les pignons et les noix de cajou ainsi que les feuilles de basilic. Mixez en ajoutant le reste d'huile d'olive.

À servir avec des spaghettis.

## SAUCE À L'AIL ET AU PIMENT

**4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 5 min**

4 gousses d’ail • 1/2 piment rouge • 2 branches de persil • 8 cuil. à soupe d’huile d’olive • sel

### Réalisation

Épluchez les gousses d’ail et écrasez-les au presse-ail. Lavez le demi-piment, épépinez-le et coupez-le en très petits morceaux. Effeuillez le persil.

Faites chauffer l’huile dans une casserole, ajoutez le piment, l’ail et le persil puis salez et laissez cuire pendant 5 minutes en mélangeant.

À servir avec des spaghettis.

## SAUCE ARRABIATA

**4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 30 min**

400 g de penne • 500 g de tomates pelées au naturel • 50 g de pancetta • 3 gousses d’ail • 5 cuil. à soupe d’huile d’olive • 1 pointe de couteau de piment de Cayenne • quelques branches de basilic • sel, poivre

### Réalisation

Épluchez l’ail, hachez-le et faites-le revenir dans une cocotte avec l’huile.

Coupez la pancetta en petits morceaux et ajoutez-les. Laissez dorer. Versez ensuite dans la cocotte les tomates pelées écrasées à la fourchette et le piment. Salez, poivrez et mélangez bien. Laissez compoter pendant 30 minutes. Vérifiez l’assaisonnement.

À servir avec des escalopes de veau ou des pâtes.

## SAUCE AU GORGONZOLA

**4 pers. Préparation : 5 min Cuisson : 10 min**

---

125 g de gorgonzola • 20 cl de crème fraîche • 30 g de parmesan • sel, poivre

---

### Réalisation

Écrasez le gorgonzola à la fourchette dans une casserole puis ajoutez le parmesan et la crème. Salez, poivrez et laissez épaissir sur feu doux.

À servir chaud avec des spaghettis.

## SAUCE AU THON

**4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 15 min**

---

400 g de thon à l'huile d'olive • 1 grande boîte de tomates pelées au naturel • 4 gousses d'ail • 2 cuil. à soupe de câpres • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre, sucre

---

### Réalisation

Faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole, ajoutez les gousses d'ail non épluchées et laissez-les revenir pendant 5 minutes. Écrasez grossièrement les tomates au naturel et versez-les dans la casserole

avec leur jus ; salez, poivrez et ajoutez une pincée de sucre. Faites cuire à très petit feu pendant 10 minutes. Ajoutez le thon émietté avec son huile et les câpres. Prolongez la cuisson 3 minutes.

À servir avec des macaronis ou des conchiglie.

## SAUCE BOLOGNAISE

**4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 1 h 40**

---

200 g de bœuf haché • 200 g d'épaule de porc hachée • 200 g de carottes • 200 g de céleri • 200 g d'oignons • 750 g de tomates pelées en boîte • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 50 g de beurre • 20 cl de vin blanc sec • sel, poivre du moulin

---

### Réalisation

Pelez les carottes, épluchez le céleri et les oignons. Coupez séparément ces légumes en petits dés.

Faites chauffer dans une casserole le beurre et l'huile, faites dorer les oignons puis ajoutez les carottes et le céleri. Laissez cuire à petit feu pendant 5 minutes. Ajoutez les viandes, salez, poivrez et faites-les revenir quelques minutes. Arrosez de vin blanc et laissez mijoter 5 minutes. Hachez grossièrement les tomates et ajoutez-les avec leur jus. Remuez bien et vérifiez l'assaisonnement.

Laissez mijoter à très petit feu pendant 1 h 30 en remuant de temps à autre. Si la sauce réduit trop vite, ajoutez un peu d'eau ou, mieux, de bouillon.

À servir avec des spaghettis ou des tagliatelles.

**Notre conseil :** la préparation et la cuisson de cette sauce étant longues, doublez ou triplez les proportions et congelez-en une partie.

## SAUCE CRÈME AU SAFRAN

**4 pers. Préparation : 5 min Cuisson : 5 min**

---

3 oignons • 1 dose de safran • 25 cl de crème fraîche • 20 g de beurre • sel, poivre

---

### Réalisation

Épluchez et hachez les oignons. Faites fondre le beurre dans une casserole, mettez les oignons et faites-les fondre à feu doux pendant 10 minutes en mélangeant souvent. Ajoutez la crème et le safran puis salez et poivrez. Réchauffez doucement.

À servir avec des tagliatelles.

## SAUCE TOMATE AUX ANCHOIS ET AUX CÂPRES

**4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 15 min**

---

2 tomates • 3 gousses d'ail • 4 branches de basilic • 4 branches d'estragon • 2 cuil. à soupe de câpres • 6 anchois • 2 cuil. à soupe de chapelure • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

---

### Réalisation

Épluchez les gousses d'ail. Détaillez les anchois en morceaux et hachez les herbes avec l'ail. Pelez et épépinez les tomates puis coupez-les en dés.

Faites chauffer l'huile dans une poêle, faites revenir les dés de tomate avec l'ail, les herbes, les anchois, les câpres et la chapelure. Poursuivez la cuisson pendant 15 minutes en mélangeant régulièrement.

À servir chaud avec des tagliatelles.

## SAUCE TOMATE AUX ANCHOIS, AUX CÂPRES ET AUX OLIVES

**4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 10 min**

---

3 anchois • 50 g d'olives • 3 gousses d'ail • 500 g de tomates pelées au naturel • 4 cuil. à soupe de câpres • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

---

### Réalisation

Épluchez et hachez l'ail, coupez les anchois en petits morceaux puis dénoyautez et hachez les olives. Pelez les tomates après les avoir ébouillantées, épépinez-les et coupez la chair en petits dés.

Versez l'huile dans une casserole puis ajoutez l'ail, les anchois, les olives, les câpres et les tomates. Salez très peu et poivrez. Laissez cuire pendant 10 minutes à feu très doux.

À servir avec des macaronis.

## LES SAUCES CHAUDES

### SAUCE AIGRE-DOUCE

**4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 10 min**

---

2 oranges • 4 cuil. à soupe de sucre • 10 cl de vinaigre de vin • 1 dl de bouillon de volaille • 3 cuil. à soupe de sauce de soja • 3 cuil. à soupe de farine • sel, poivre

---

**Réalisation**

Pressez les oranges. Versez le sucre dans une casserole, mouillez avec 4 cuillerées à soupe d'eau et faites chauffer pour obtenir un caramel blond. Retirez du feu puis ajoutez le jus d'orange, le vinaigre, la sauce de soja et le bouillon de volaille. Laissez réduire pendant 5 minutes. Délayez la farine avec 2 cuillerées à soupe de la préparation et incorporez-la. Salez peu et poivrez. Laissez cuire jusqu'à obtention d'une sauce sirupeuse.

À servir avec du poulet ou du porc.

### SAUCE À L'ESTRAGON

**4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 45 min**

---

6 cuil. à café de fond de veau en poudre • 50 cl de bouillon

de volaille • 8 cl de vin blanc sec • 30 g de beurre • 3 branches d'estragon • sel, poivre

---

**Réalisation**

Délayez le fond de veau avec le bouillon de volaille dans une casserole, portez à ébullition et faites réduire de moitié. Faites également réduire de moitié le vin blanc dans une autre casserole. Versez le fond de veau dans la casserole contenant le vin blanc et laissez réduire d'un tiers. Effeuillez les branches d'estragon et hachez les feuilles. Incorporez à la sauce le beurre coupé en petits morceaux en fouettant jusqu'à obtention d'une sauce veloutée. Ajoutez les feuilles d'estragon hachées, salez et poivrez. Versez dans une saucière et servez immédiatement.

À servir avec du poulet rôti ou des escalopes de dinde grillées.

## SAUCE À L'ORANGE

**4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 5 min**

---

50 g de beurre • 1 orange • 4 cuil. à soupe de miel • 2 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger

---

**Réalisation**

Faites fondre le beurre dans une petite casserole et clarifiez-le en ôtant le dépôt blanc en surface avec une petite cuillère.

Pressez l'orange, mélangez le jus avec le miel et l'eau de fleur d'oranger puis faites chauffer à feu doux. Ajoutez le beurre, fouettez pour bien mélanger et servez chaud.

À servir avec des magrets de canard, des crevettes ou des langoustines grillés.

## SAUCE AU CHAMPAGNE

**4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 15 min**

---

2 dl de champagne • 2 dl de bouillon de volaille • 2 dl de crème • 60 g de beurre • 2 cuil. à soupe de farine • sel, poivre

---

### Réalisation

Faites fondre le beurre dans une casserole, versez la farine en mélangeant énergiquement, laissez cuire pendant 2 minutes puis versez peu à peu le bouillon de volaille en battant au fouet. Laissez un peu épaissir puis incorporez peu à peu le champagne. Versez enfin la crème tout en continuant à fouetter. Salez, poivrez et laissez cuire à feu très doux pendant 10 minutes environ. Versez dans une saucière et servez sans attendre.

À servir avec des volailles cuites au four.

## SAUCE AU CURRY

**4 pers. Préparation : 5 min Cuisson : 15 min**

---

1 oignon • 2 cm de gingembre frais • 2 gousses d'ail • 15 cl de lait de coco • 1 cuil. à café de pâte de curry rouge • 1 cuil. à

soupe de curry en poudre • 2 cuil. à soupe d'huile • sel

---

**Réalisation**

Épluchez l'ail, l'oignon et le gingembre puis hachez-les. Versez l'huile dans une casserole, ajoutez le hachis et la pâte de curry puis faites revenir 5 minutes en mélangeant. Saupoudrez de curry en poudre et arrosez de lait de coco. Salez, mélangez et laissez mijoter 10 minutes. Mixez et servez tiède.

À servir avec des brochettes de poisson, des langoustines ou des coquilles Saint-Jacques.

## SAUCE AU PORTO

**4 pers. Préparation : 5 min Cuisson : 10 min**

---

40 gl de bouillon de bœuf • 15 cl de porto rouge • 50 g de beurre • 3 cuil. à soupe de gelée de groseilles • sel, poivre

---

**Réalisation**

Versez le bouillon et le porto dans une casserole, portez à ébullition, ajoutez la gelée de groseilles et laissez réduire de moitié. Hors du feu, incorporez le beurre en petits morceaux en fouettant. Salez et poivrez.

À servir avec de la volaille.

## SAUCE AUX OLIVES

**4 pers. Préparation : 5 min Cuisson : 5 min**

---

4 petits oignons blancs • 12 olives vertes dénoyautées • 5 cuil. à soupe d'huile d'olive • 2 cuil. à soupe de vinaigre de cidre • 1 cuil. à café de paprika • 1 cuil. à soupe de miel • sel, poivre

---

## Réalisation

Épluchez les oignons et hachez-les avec les olives.

Versez l'huile, le vinaigre, le miel, le paprika, les oignons et les olives dans une casserole, portez à ébullition puis baissez le feu et faites réduire. Salez et poivrez. Servez chaud.

À servir avec un filet mignon de porc.

### SAUCE CHARCUTIÈRE

**4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 20 min**

---

3 échalotes • 25 cl de vin blanc sec • 25 cl de bouillon de volaille • 30 g de beurre • 1 cuil. à soupe de concentré de tomates • 1 cuil. à soupe de moutarde forte • 4 cornichons • 2 branches de persil • sel, poivre

---

## Réalisation

Épluchez et hachez les échalotes. Faites fondre le beurre dans une casserole, faites revenir les échalotes hachées, ajoutez le concentré de tomates, salez, poivrez, mélangez puis versez le vin blanc et le bouillon. Laissez mijoter pendant 15 minutes.

Pendant ce temps, coupez les cornichons en petits dés et ciselez le persil. Retirez la sauce du feu, incorporez la moutarde et les cornichons puis mélangez bien. Vérifiez l'assaisonnement et rectifiez si nécessaire.

Versez dans une saucière et saupoudrez de persil ciselé.

À servir avec un rôti ou des côtes de porc.

## SAUCE DIABLE

**4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 45 min**

---

3 échalotes • 8 cl de vin blanc sec • 6 cuil. à café de fond de veau en poudre • 50 cl de bouillon de volaille • 10 g de beurre • 4 gouttes de *Worcestershire sauce* • 4 pincées de piment de Cayenne • sel, poivre

---

### Réalisation

Délayez le fond de veau avec le bouillon, portez à ébullition et laissez réduire de moitié. Épluchez et hachez les échalotes. Faites fondre le beurre dans une casserole et faites revenir les échalotes. Arrosez-les de vin blanc et faites réduire d'un tiers. Versez le fond de veau et faites réduire encore pendant 10 minutes. Ajoutez le piment de Cayenne et la *Worcestershire sauce*.

Vérifiez l'assaisonnement et ajoutez du piment éventuellement.

À servir avec du poulet ou des coquelets grillés au barbecue ou au four.

## SAUCE MATELOTE

**4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 1 h**

---

2 cuil. à soupe de farine • 80 g de beurre • 2 échalotes • 1 gousse d'ail • 100 g d'allumettes de lard fumé • 50 cl de bouillon de bœuf • 10 cl de vin rouge • 4 cl de cognac • 1 bouquet garni • sel, poivre

---

### Réalisation

Épluchez et hachez l'ail et les échalotes. Faites fondre la moitié du beurre dans une grande casserole, faites revenir pendant 3 minutes l'ail, l'oignon et les allumettes de lard, puis saupoudrez de farine et arrosez peu à peu de bouillon en fouettant. Assaisonnez, ajoutez le bouquet garni et laissez cuire pendant 20 minutes. Passez la sauce et remettez-la dans la casserole. Versez le vin rouge et laissez cuire à nouveau pendant 30 minutes. Ajoutez le cognac, puis le beurre coupé en petits morceaux sans cesser de fouetter. La sauce doit être veloutée.

À servir avec un rôti de veau ou de porc, des œufs pochés, ou des pommes de terre vapeur.

## SAUCE MILANAISE

**4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 25 min**

---

2 carottes • 2 oignons • 1 branche de céleri • 1/2 citron non traité • 1/2 orange non traitée • 1 brique de coulis de tomates • 4 dl de vin blanc sec • 6 branches de persil plat • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

---

## Réalisation

Épluchez les oignons et émincez-les. Pelez les carottes et coupez-les en petits dés ainsi que le céleri. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole à fond épais, faites dorer les légumes, arrosez de vin blanc et de coulis de tomates, salez, poivrez et laissez cuire à feu très doux pendant 20 minutes. Mixez la sauce et reversez-la dans la casserole. Prélevez le zeste d'un demi-citron et celui d'une demi-orange, hachez-les avec le persil. Pressez les moitiés de fruits et versez le jus obtenu dans la casserole. Réchauffez pendant 2 minutes et versez dans une saucière. Parsemez de hachis de zestes et de persil.

À servir avec du riz, des pâtes, des tranches de jarret de veau ou encore un rôti de veau.

### SAUCE POIVRADE

**4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 40 min**

---

4 échalotes • 2 carottes • 1 gousse d'ail • 50 g de farine • 50 g de beurre • 50 cl de bouillon de bœuf • 8 cl de vin blanc se • 4 cl de vinaigre de vin • 1 bouquet garni • sel, poivre

---

## Réalisation

Épluchez et hachez l'ail et les échalotes. Pelez les carottes et coupez-les en petits dés.

Faites fondre le beurre dans une grande casserole, faites revenir pendant 3 minutes l'ail et la moitié des échalotes, saupoudrez de farine et arrosez peu à peu de bouillon puis de vin en fouettant. Assaisonnez, ajoutez le bouquet garni et laissez cuire pendant 20 minutes. Filtrez la sauce et remettez-la dans la casserole. Versez le vinaigre dans une autre casserole, mettez le reste d'échalotes, les dés de carotte et faites

réduire de moitié. Mixez pour obtenir une purée, incorporez-la à la sauce et mélangez bien. Servez sans attendre.

À servir avec des grillades de porc.

## LES COULIS, LES CRÈMES, LES SABAYONS ET LES SAUCES SUCRÉES

### CARAMEL AU BEURRE SALÉ ET À LA CRÈME

**4 pers. Préparation : 5 min Cuisson : 10 min**

---

200 g de sucre • 50 g de beurre salé • 15 cl de crème liquide

---

**Réalisation**

Versez le sucre dans une casserole à fond épais et arrosez-le avec 6 cuillerées à soupe d'eau. Portez à ébullition et tournez en mélangeant. Faites chauffez sans cesser de mélanger puis incorporez le beurre en parcelles. Servez chaud.

À servir avec des glaces, des choux ou des fruits secs.

### COULIS CHOCOLAT-CAFÉ

**4 pers. Préparation : 5 min**

---

100 g de chocolat noir • 1 dl de café noir très fort

---

**Réalisation**

Faites chauffer le café, mettez dedans le chocolat cassé en petits

morceaux et laissez fondre. Lissez doucement à la cuillère avant de servir en saucière.

À servir avec un gâteau de Savoie, un quatre-quarts, une glace au café, à la vanille ou à la pistache.

## COULIS D'ABRICOTS À LA VANILLE

**4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 15 min**

---

8 abricots mûrs • 50 g de cassonade • 1 cuil. à café d'extrait de vanille liquide

---

### Réalisation

Lavez les abricots, dénoyautez-les et coupez-les en petits morceaux. Mettez-les dans une casserole à fond épais, ajoutez la vanille, la cassonade et 10 cl d'eau. Laissez cuire pendant 15 minutes à feu doux puis mixez. Laissez refroidir.

À servir avec un cake à la vanille, une glace, une île flottante ou du fromage blanc.

## COULIS DE BANANES À L'ORANGE

**4 pers. Préparation : 10 min**

---

4 bananes mûres • 1 orange • 1 cuil. à café d'extrait de vanille liquide

---

### Réalisation

Pressez l'orange et versez le jus dans le bol d'un mixeur. Ajoutez l'extrait de vanille. Pelez les bananes et coupez-les en rondelles. Mixez l'ensemble pour obtenir un coulis épais. Versez dans une coupe, recouvrez-la de film alimentaire et réservez au frais jusqu'à l'utilisation.

À servir avec du fromage blanc ou un gâteau au chocolat.

**Notre conseil :** préparez ce coulis au dernier moment car la banane noircit très vite à l'air.

## COULIS DE CERISES

### 4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 15 min

---

1 kg de cerises • 500 g de sucre

---

### Réalisation

Lavez et essuyez les cerises puis dénoyautez-les en conservant les noyaux. Mettez les cerises dans une cocotte, arrosez-les de sucre et ajoutez 1 dl d'eau. Cassez les noyaux des cerises, regroupez-les dans une gaze, fermez-la et mettez-la dans la cocotte. Faites cuire à feu doux pendant 10 minutes. Retirez la gaze et laissez refroidir. Mixez la préparation.

À servir avec un fromage de chèvre, une glace à la vanille, un gâteau de Savoie ou un quatre-quarts.

## COULIS DE FIGUES À L'ORANGE ET À LA CANNELLE

**4 pers. Préparation : 10 min**

---

1 kg de figues • 1 orange • 1 cuil. à café de cannelle

---

### Réalisation

Pressez l'orange et versez le jus dans le bol d'un mixeur avec la cannelle. Lavez les figues, coupez-les en morceaux et ajoutez-les. Mixez et versez le coulis dans une coupe. Recouvrez de film alimentaire et gardez à température ambiante.

À servir avec une glace à la vanille, des yaourts nature, du fromage blanc ou un gâteau à l'orange.

## COULIS DE FRAISES À LA ROSE

**4 pers. Préparation : 10 min**

---

500 g de gariguettes • 4 cuil. à soupe de sirop de rose

---

### Réalisation

Lavez rapidement les fraises, séchez-les délicatement puis équeutez-les. Mixez-les avec le sirop de rose.

À servir avec du pain perdu ou une glace.

## COULIS DE FRAMBOISES

**4 pers. Préparation : 5 min Cuisson : 10 min**

---

500 g de framboises • 100 g de sucre glace • 1/2 citron

---

### Réalisation

Pressez le citron et recueillez le jus dans une casserole. Ajoutez les fruits et le sucre puis faites cuire environ 10 minutes. Passez ensuite au mixeur et placez au réfrigérateur.

À servir avec une glace à la vanille.

## COULIS DE MANDARINES AU CITRON VERT

**4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 10 min**

---

10 morceaux de sucre • 4 mandarines • 1 citron vert • 1 étoile de badiane

---

### Réalisation

Pressez le citron et les mandarines.

Mettez le sucre dans une casserole à fond épais, mouillez-le avec 6 cuillerées à soupe d'eau et faites chauffer jusqu'à obtention d'un caramel blond. Retirez du feu, versez le jus des mandarines et du citron vert puis ajoutez l'étoile de badiane. Mélangez bien puis remettez sur le feu pendant 5 minutes sans cesser de mélanger. Retirez l'étoile de badiane et laissez refroidir.

À servir avec un gâteau, une glace ou un soufflé au chocolat.

## COULIS DE MELONS AU VIN DOUX

**4 pers. Préparation : 10 min**

---

2 melons mûrs • 10 cl de vin blanc doux • 2 cuil. à soupe de sirop de sucre

---

### Réalisation

Coupez les melons en deux, ôtez les graines et les filaments puis prélevez la chair. Mixez-la avec le sirop de sucre et le vin. Réservez au frais jusqu'à l'utilisation.

À servir avec des fraises.

## COULIS D'ORANGES À LA CANNELLE

**4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 5 min**

---

4 oranges non traitées • 100 g de sucre • 1 cuil. à café de cannelle en poudre

---

### Réalisation

Prélevez le zeste des oranges avec un couteau économe. Râpez-le. Pressez les fruits et recueillez le jus dans une casserole. Ajoutez le sucre, la cannelle et le zeste râpé puis portez à ébullition. Baissez le feu

et laissez réduire pendant 5 minutes. Passez au mixeur puis versez dans une coupe. Réservez au réfrigérateur jusqu'à l'utilisation.

À servir avec des crêpes au sucre, une glace à la vanille, un crumble aux pommes, un quatre-quarts, un gâteau au chocolat.

**Variante :** ajoutez au coulis 4 cl de Cointreau ou de Grand Marnier.

## COULIS DE PÊCHES À LA FLEUR D'ORANGER

**4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 10 min**

---

3 pêches • 50 g de sucre • 10 gouttes d'eau de fleur d'oranger

---

### Réalisation

Pelez les pêches, dénoyautez-les et coupez la chair en petits dés. Versez 2 dl d'eau dans une casserole, ajoutez le sucre et portez à ébullition. Dès que le sucre est fondu, ajoutez les dés de pêche et laissez cuire pendant 5 minutes. Mixez, ajoutez l'eau de fleur d'oranger, laissez refroidir à température ambiante puis réservez au frais jusqu'à l'utilisation.

À servir avec une salade de fruits.

## COULIS DE POMMES À LA VANILLE

**4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 10 min**

---

75 cl de jus de pomme • 4 cuil. à soupe de miel liquide • 4 grains de poivre • 1/2 orange non traitée • 2 gousses de vanille

---

### Réalisation

Versez dans une casserole le jus de pomme, le miel et les grains de poivre. Ouvrez les gousses de vanille, prélevez les graines avec la pointe d'un couteau et ajoutez-les. Prélevez le zeste de la demi-orange avec un couteau économe et râpez-le au-dessus de la casserole. Mélangez bien et faites cuire à feu très doux pendant 10 minutes. Laissez refroidir.

À servir avec des pommes cuites.

## CRÈME ANGLAISE À LA VANILLE

**4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 10 min**

---

125 g de sucre • 4 œufs • 1 cuil. à café d'extrait de vanille • 50 cl de lait

---

### Réalisation

Faites bouillir le lait. Cassez les œufs en séparant les jaunes des blancs que vous garderez pour une autre préparation. Mettez les jaunes dans une terrine avec le sucre et l'extrait de vanille puis mélangez énergiquement jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Délayez avec le lait chaud en le versant petit à petit. Transvasez dans une casserole et faites prendre à très petit feu sans cesser de remuer. La crème doit napper la cuillère. Laissez refroidir à température ambiante puis placez au réfrigérateur.

À servir avec une glace, un gâteau, un crumble aux fruits, une tarte au chocolat ou aux fruits secs.

**Variantes :** remplacez l'extrait de vanille par de l'extrait de café, de la cannelle en poudre, du cacao non sucré en poudre ou 2 cuillerées à soupe de jus d'orange.

## CRÈME CHANTILLY

**4 pers. Préparation :**

---

30 cl de crème liquide • 20 g de sucre glace • 1 sachet de sucre vanillé

---

### Réalisation

Mettez un saladier au réfrigérateur plusieurs heures avant la préparation de la crème afin qu'il soit bien froid. Sortez la crème du réfrigérateur au dernier moment.

Versez la crème dans le saladier et battez-la au fouet électrique en incorporant petit à petit le sucre glace et le sucre vanillé jusqu'à ce qu'elle soit très ferme. Conservez-la au réfrigérateur.

À servir avec une glace, des fruits, un gâteau.

**Variantes :** ajoutez 2 cuillerées à café de cacao non sucré ou 1 cuillerée à café de cannelle ou de sirop de rose.

## SABAYON AU MUSCAT

**4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 10 min**

---

6 jaunes d'œufs • 100 g de sucre • 3 dl de muscat

---

## Réalisation

Mettez les jaunes d'œufs dans une casserole, ajoutez le sucre et travaillez énergiquement jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Versez le muscat peu à peu sans cesser de tourner. Placez la casserole au bain-marie et faites cuire en continuant de mélanger pour obtenir une crème mousseuse. Retirez du feu et laissez tiédir.

À servir avec une glace, un gratin de fruits ou une salade de fruits.

**Variantes :** remplacez le muscat par du kirsch, du calvados, de la grappa ou du champagne.

### SAUCE AU CHOCOLAT

**4 pers. Préparation : 5 min Cuisson : 5 min**

---

125 g de chocolat noir • 20 g de beurre • 30 g de sucre

---

## Réalisation

Cassez le chocolat en petits morceaux puis mettez-les dans une casserole à fond épais avec le sucre et le beurre. Ajoutez 2 cuillerées à soupe d'eau. Faites fondre à feu très doux sans remuer jusqu'à ce que le mélange soit parfaitement lisse et brillant. Servez tiède.

À servir avec des profiteroles, une glace à la vanille, une glace au café, un gâteau de Savoie ou du riz au lait.

## SAUCE MOKA

**4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 10 min**

---

25 cl de café très fort • 100 g de sucre • 2 œufs • 10 cl de crème fleurette

---

### Réalisation

Faites chauffer le café. Délayez le sucre dans le café chaud et laissez refroidir.

Cassez les œufs en séparant les jaunes des blancs que vous garderez pour une autre utilisation.

Mettez les jaunes d'œufs dans un bol, fouettez-les et versez petit à petit le café sucré sans cesser de mélanger. Transvaser le mélange dans une casserole et mettez au bain-marie. Portez à ébullition, ajoutez la crème et poursuivez la cuisson pendant 1 minute. Laissez refroidir avant de mettre au réfrigérateur.

À servir avec une glace à la vanille, un gâteau de Savoie ou un crumble aux fruits secs.

## SAUCE SUZETTE

**4 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 20 min**

---

150 g de beurre • 150 g de sucre • 3 oranges non traitées • 3 cuil. à soupe de Cointreau®

---

**Réalisation**

Prélevez le zeste des oranges avec un couteau économe et râpez-le finement. Pressez les fruits. Versez le sucre dans une casserole à fond épais, ajoutez le beurre et faites cuire environ 10 minutes. Retirez du feu, arrosez de jus d'orange et de Cointreau® puis ajoutez le zeste râpé. Mélangez et poursuivez la cuisson à feu doux pour obtenir une sauce sirupeuse.

À servir avec des crêpes, une glace à la vanille ou au chocolat.

# INDEX DES RECETTES

## LES BEURRES PARFUMÉS

Beurre de basilic
Beurre de champignons
Beurre de moutarde
Beurre de roquefort aux noix
Beurre de roquette
Beurre de truffe
Beurre de vanille
Beurre d'ail
Beurre d'anchois
Beurre d'escargots
Beurre d'estragon
Beurre d'herbes
Beurre maître d'hôtel

## LES MAYONNAISES

Aïoli
Mayonnaise légère
Mayonnaise à l'andalouse
Mayonnaise à l'indienne
Sauce cocktail
Sauce rémoulade
Sauce rouille

Sauce tartare
Sauce verte

# LES COULIS SALÉS

Coulis d'ail à l'huile d'olive
Coulis d'anchois aux amandes
Coulis de courgettes au curry
Coulis de cresson
Coulis de crustacés
Coulis de fenouil
Coulis d'herbes au poivre
Coulis de poires au poivre de Séchuan
Coulis de poivrons jaunes à la feta
Coulis de poivrons rouges à l'ail et au sésame
Coulis de poivrons rouges au piment
Coulis de tomates aux épices
Coulis de tomates aux poivrons
Coulis de tomates séchées
Coulis express de tomates aux herbes

# LES CHUTNEYS

Chutney d'ananas au gingembre
Chutney d'échalotes au romarin
Chutney de courgettes au gingembre et au cumin
Chutney de figues aux pommes et aux raisins
Chutney de mangues au piment
Chutney d'oignons aux raisins
Chutney d'oranges et d'ananas à la cannelle
Chutney de poires à la mûre
Chutney de poivrons au safran
Chutney de pommes au piment et à la cannelle
Chutney de prunes au poivre et au genièvre
Chutney de tomates à l'ail et au piment

# LES HUILES AROMATISÉES, LES CITRONNETTES ET LES VINAIGRETTES

Huile à l'ail et au basilic
Huile au citron, à l'ail et au gingembre
Huile au fenouil
Huile au laurier et à la girofle
Huile au romarin et au poivre
Citronnette au curry
Citronnette au fenouil
Citronnette au miel
Citronnette au soja et aux agrumes
Citronnette des Caraïbes
Sauce César
Sauce gribiche
Vinaigrette à la coriandre t à l'huile de sésame
Vinaigrette à la framboise et aux noix
Vinaigrette à l'ail et aux anchois
Vinaigrette à la moutarde et au miel
Vinaigrette à l'orange
Vinaigrette légère au persil
Vinaigrette au cerfeuil
Vinaigrette au gingembre et à la coriandre
Vinaigrette au piment
Vinaigrette aux deux moutardes et aux herbes
Vinaigrette douce à l'aneth
Vinaigrette provençale

# LES DIPS ET LES SAUCES FROIDES

Anchoïade
Crème à la tomate et à la coriandre
Crème d'anchois au basilic
Crème d'avocat
Crème de chèvre frais aux olives
Crème de concombre au paprika
Crème de curry aux pommes
Crème de noix à la ricotta
Crème d'olives
Féroce d'avocat
Guacamole
Sauce au piment et au citron vert
Sauce au roquefort et aux noix
Sauce au soja et aux agrumes
Sauce au yaourt et à la menthe
Sauce aux citrons confits et aux olives
Sauce aux herbes
Sauce aux olives
Sauce barbecue
Sauce marocaine
Sauce méditerranéenne
Sauce salsa
Sauce satay
Sauce vietnamienne
Tapenade
Tarama
Tsatsiki

# LES GRANDS CLASSIQUES

Beurre blanc
Sauce au pistou
Sauce au poivre vert
Sauce béarnaise
Sauce béchamel
Sauce bordelaise
Sauce bourguignonne
Sauce dieppoise
Sauce dijonnaise
Sauce hollandaise

Sauce madère aux champignons
Sauce marchand de vin
Sauce meurette
Sauce Périgueux

# LES SAUCES POUR LES PÂTES

Pesto rosso
auce à l'ail et au piment
Sauce arrabiata
Sauce au gorgonzola
Sauce au thon
Sauce bolognaise
Sauce crème au safran
Sauce tomate aux anchois et aux câpres
Sauce tomate aux anchois, aux câpres et aux olives

# LES SAUCES CHAUDES

Sauce aigre-douce
Sauce à l'estragon
Sauce à l'orange
Sauce au champagne
Sauce au curry
Sauce au porto
Sauce aux olives
Sauce charcutière
Sauce diable
Sauce matelote
Sauce milanaise
Sauce poivrade

# LES COULIS, LES SABAYONS, LES CRÈMES ET LES SAUCES SUCRÉES

Caramel au beurre salé et à la crème
Coulis chocolat-café
Coulis d'abricots à la vanille
Coulis de bananes à l'orange
Coulis de cerises
Coulis de figues à l'orange et à la cannelle
Coulis de fraises à la rose
Coulis de framboises
Coulis de mandarines au citron vert
Coulis de melons au vin doux
Coulis d'oranges à la cannelle
Coulis de pêches à la fleur d'oranger
Coulis de pommes à la vanille
Crème anglaise à la vanille
Crème Chantilly
Sabayon au muscat
Sauce au chocolat
Sauce moka
Sauce Suzette

Pour bien les accompagner… Quelle sauce choisir ?

*Une bonne petite sauce fait (presque) tout et vous aurez une réputation de cordon-bleu ! Choisissez :*

# CRUDITÉS

Aïoli
Anchoïade

Citronnette au curry (salade verte)
Citronnette au miel (salade verte)
Citronnette au soja et aux agrumes (endives, pousses de soja)
Coulis d'anchois aux amandes
Crème d'anchois au basilic
Crème d'avocat
Crème d'olives
Crème de chèvre frais aux olives
Crème de concombre au paprika
Crème de curry aux pommes (concombres)
Féroce d'avocat
Guacamole
Huile à l'ail et au basilic (tomates)
Huile au citron, à l'ail et au gingembre
Huile au fenouil (salade verte)
Huile au laurier et à la girofle
Huile au romarin et au poivre
Mayonnaise à l'andalouse
Mayonnaise à l'indienne
Sauce au roquefort et aux noix (endives et rougette)
Sauce au yaourt et à la menthe (concombres)
Sauce aux olives
Sauce César (salade verte)
Sauce cocktail (avocats)
Sauce rémoulade (céleri râpé)
Sauce rouille
Sauce vietnamienne (carottes, pousses de soja)
Tapenade
Tarama
Tsatsiki
Vinaigrette à l'ail et aux anchois (tomates)
Vinaigrette à l'orange (mâche, épinards frais)
Vinaigrette à la framboise et aux noix (endives, mâche)
Vinaigrette au cerfeuil
Vinaigrette au gingembre et à la coriandre (tomates)
Vinaigrette au piment
Vinaigrette aux deux moutardes et aux herbes
Vinaigrette légère au persil
Vinaigrette provençale

# POISSONS ET CRUSTACÉS

Aïoli (poissons pochés)
Beurre de basilic (poissons grillés)
Beurre blanc (poissons pochés)
Beurre d'anchois
Beurre d'escargot
Beurre d'herbes
Beurre de roquette
Beurre de vanille (coquilles Saint-Jacques)
Citronnette au fenouil
Citronnette au soja et aux agrumes (crevettes)
Citronnette des Caraïbes (carpaccios et tartares)
Chutney de tomates à l'ail et au piment
Coulis d'ail à l'huile d'olive
Coulis d'anchois aux amandes
Coulis de courgettes au curry
Coulis de cresson
Coulis de crustacés
Coulis d'herbes au poivre
Coulis de poivrons rouges à l'ail et au sésame
Coulis de poivrons rouges au piment
Coulis de tomates aux poivrons
Coulis express de tomates aux herbes
Crème à la tomate et à la coriandre
Crème d'anchois au basilic
Mayonnaise à l'andalouse (poissons froids)
Mayonnaise à l'indienne (poissons froids)
Sauce à l'orange (crevettes, langoustines)
Sauce au curry (crevettes, langoustines)
Sauce au soja et aux agrumes (crevettes, gambas grillées)
Sauce cocktail (mélanges de fruits de mer)
Sauce dieppoise (poissons pochés)
Sauce hollandaise (poissons pochés)
Sauce méditerranéenne (poissons grillés)
Sauce rouille (poissons pochés)
Sauce verte (poissons pochés)
Sauce vietnamienne (crevettes)
Tapenade (poissons froids)
Vinaigrette douce à l'aneth (carpaccios, tartares)

# ŒUFS

Anchoïade
Beurre blanc Coulis d'anchois aux amandes
Coulis de cresson
Coulis de poivrons rouges à l'ail et au sésame
Coulis de poivrons rouges au piment
Crème d'anchois au basilic
Mayonnaise à l'andalouse
Mayonnaise à l'indienne
Sauce béchamel
Sauce cocktail
Sauce matelote
Sauce meurette (œufs pochés)
Sauce verte
Tapenade
Vinaigrette à l'ail et aux anchois

# FOIE GRAS

Chutney de figues aux pommes et aux raisins
Chutney de prunes au poivre et au genièvre
Coulis de poires au poivre de Séchuan

# PÂTÉS DE VIANDE ET DE GIBIER

Chutney d'échalotes au romarin
Chutney de figues aux pommes et aux raisins
Chutney d'oignons aux raisins
Chutney de poires à la mûre
Chutney de poivrons au safran
Chutney de pommes au piment et à la cannelle
Chutney de prunes au poivre et au genièvre
Coulis de poires au poivre de Séchuan
Coulis de tomates aux épices (viande froide)

Coulis de tomates aux poivrons

# AGNEAU : GIGOT, ÉPAULE, BROCHETTES ET CÔTELETTES

Aïoli
Beurre d'ail
Beurre d'escargots Beurre d'herbes
Citronnette au fenouil (viande froide)
Coulis d'ail à l'huile d'olive (viande froide)
Coulis de poivrons jaunes à la feta (viande froide)
Coulis de poivrons rouges à l'ail et au sésame (viande froide)
Chutney d'échalotes au romarin
Chutney de courgettes au gingembre et au cumin
Chutney de figues aux pommes et aux raisins
Chutney de poivrons au safran
Chutney de pommes au piment et à la cannelle
Chutney de tomates à l'ail et au piment
Coulis de poivrons rouges à l'ail et au sésame
Coulis de poivrons rouges au piment
Coulis de tomates aux épices (viande froide)
Coulis de tomates séchées (viande froide)
Coulis de tomates aux poivrons (viande froide)
Coulis express de tomates aux herbes (viande froide)
Crème à la tomate et à la coriandre (viande froide)
Crème de concombre au paprika (brochettes)
Crème de curry aux pommes (brochettes)
Mayonnaise légère (viande froide)
Mayonnaise à l'andalouse (viande froide)
Mayonnaise à l'indienne (viande froide)
Sauce aux citrons confits et aux olives (brochettes)
Sauce aux herbes (côtelettes grillées)
Sauce marocaine (brochettes)
Sauce rémoulade (viande froide)
Sauce satay
Sauce tartare (viande froide)

Sauce verte (viande froide)

# BŒUF

Beurre de moutarde (steaks, entrecôtes)
Beurre de roquefort aux noix (steaks, entrecôtes)
Beurre de truffe (steaks, entrecôtes)
Beurre d'estragon (steaks, entrecôtes)
Beurre d'herbes (steaks, entrecôtes)
Beurre maître d'hôtel (steaks, entrecôtes)
Chutney d'échalotes au romarin
Chutney de tomates à l'ail et au piment
Coulis d'herbes au poivre
Coulis de poivrons jaunes à la feta (viande froide)
Coulis de poivrons rouges à l'ail et au sésame
Coulis de poivrons rouges au piment
Coulis de tomates aux épices
Coulis de tomates aux poivrons (viande froide)
Coulis de tomates séchées (viande froide)
Coulis express de tomates aux herbes (viande froide)
Crème à la tomate et à la coriandre (viande froide)
Mayonnaise à l'andalouse (viande froide)
Mayonnaise à l'indienne (viande froide)
Sauce aux herbes (grillades)
Sauce béarnaise (tournedos)
Sauce bordelaise (entrecôtes)
Sauce bourguignonne (fondue)
Sauce dijonnaise (grillades)
Sauce marchand de vin (entrecôtes)
Sauce Périgueux (tournedos)
Sauce rémoulade (viande froide)
Sauce salsa (grillades)
Sauce tartare (viande froide)
Sauce verte (viande froide)

# CANARD : AIGUILLETTES ET

# MAGRETS

Chutney d’ananas au gingembre
Chutney d’échalotes au romarin
Chutney de courgettes au gingembre et au cumin
Chutney d’oignons aux raisins
Chutney d’oranges et d’ananas à la cannelle
Chutney de poires à la mûre
Chutney de mangues au piment
Chutney de tomates à l’ail et au piment
Crème de concombre au paprika
Sauce à l’orange
Sauce au curry
Sauce au poivre vert

# PORC

Beurre de moutarde
Chutney d’oranges et d’ananas à la cannelle
Chutney de poivrons au safran
Chutney de tomates à l’ail et au piment
Coulis d’herbes au poivre (rôti froid)
Coulis de poivrons rouges à l’ail et au sésame (rôti froid)
Coulis de poivrons rouges au piment (rôti froid)
Coulis de tomates aux épices (viande froide)
Coulis de tomates aux poivrons (viande froide)
Coulis de tomates séchées (viande froide)
Coulis express de tomates aux herbes (viande froide)
Crème à la tomate et à la coriandre (viande froide)
Mayonnaise à l’andalouse (viande froide)
Mayonnaise à l’indienne (viande froide)
Sauce aigre-douce
Sauce au porto (jambon)
Sauce aux herbes (grillades)
Sauce aux olives (filet mignon)
Sauce barbecue (travers)
Sauce charcutière (côtes, rôti)

Sauce dijonnaise (grillades)
Sauce gribiche (viande froide)
Sauce madère aux champignons (jambon)
Sauce matelote (rôti)
Sauce poivrade (grillades)
Sauce rémoulade (viande froide)
Sauce tartare (viande froide)
Sauce verte (viande froide)

# POULET ET ESCALOPES DE DINDE

Beurre de basilic
Beurre d'estragon
Chutney de tomates à l'ail et au piment
Coulis d'herbes au poivre (poulet froid)
Coulis de poivrons jaunes à la feta (poulet froid)
Coulis de poivrons rouges à l'ail et au sésame
Coulis de poivrons rouges au piment
Coulis de tomates aux épices (poulet froid)
Mayonnaise à l'andalouse (poulet froid)
Mayonnaise à l'indienne (poulet froid)
Sauce aigre-douce
Sauce à l'estragon
Sauce au champagne
Sauce au piment et au citron vert
Sauce au porto
Sauce au soja et aux agrumes (salade de poulet)
Sauce aux citrons confits et aux olives (poulet grillé)
Sauce barbecue (poulet grillé)
Sauce César (salade de poulet)
Sauce diable (volaille grillée)
Sauce marocaine (brochettes)
Sauce méditerranéenne (volaille grillée)
Sauce satay
Sauce tartare (poulet froid)
Sauce aux herbes (poulet grillé)
Sauce verte (poulet froid)
Sauce vietnamienne (salade de poulet)

Vinaigrette à la coriandre et à l'huile de sésame (salade de poulet)
Vinaigrette à la moutarde et au miel (salade de poulet)

# VEAU

Beurre de champignons
Chutney d'échalotes au romarin
Chutney de poivrons au safran
Chutney de tomates à l'ail et au piment
Coulis d'herbes au poivre (viande froide)
Coulis de poivrons rouges à l'ail et au sésame (viande froide)
Coulis de poivrons rouges au piment (viande froide)
Coulis de tomates aux épices (viande froide)
Coulis de tomates sèchées (viande froide)
Coulis express de tomates aux herbes (viande froide)
Crème à la tomate et à la coriandre (viande froide)
Crème de noix à la ricotta
Mayonnaise à l'andalouse (viande froide)
Mayonnaise à l'indienne (viande froide)
Sauce au pistou
Sauce au poivre vert (rôti, grenadins, escalopes)
Sauce aux herbes (escalopes grillées)
Sauce gribiche (viande froide)
Sauce madère aux champignons (rôti grenadins, escalopes)
Sauce matelote (rôti)
Sauce milanaise (jarrets, escalopes, rôti)
Sauce tartare (viande froide)
Sauce verte (viande froide)

# PÂTES

Beurre de champignons
Beurre de truffe
Crème de chèvre frais aux olives
Crème de noix à la ricotta
Pesto rosso

Sauce arrabiata
Sauce à l'ail et au piment
Sauce au gorgonzola
Sauce au pistou
Sauce au thon
Sauce béchamel (lasagnes, cannelonis)
Sauce bolognaise
Sauce crème au safran
Sauce milanaise
Sauce tomate aux anchois et aux câpres
Sauce tomate aux anchois, aux câpres et aux olives

# LÉGUMES CUITS

Aïoli
Beurre d'anchois
Beurre d'escargots
Beurre d'herbes
Coulis de cresson
Coulis de fenouil
Coulis de tomates aux poivrons
Huile au citron, à l'ail et au gingembre
Huile au laurier et à la girofle
Huile au romarin et au poivre
Mayonnaise à l'andalouse
Mayonnaise à l'indienne
Sauce au pistou
Sauce au yaourt et à la menthe (haricots verts)
Sauce béchamel (gratins)
Sauce gribiche
Sauce matelote (pommes de terre)
Sauve tartare
Sauce verte
Vinaigrette aux deux moutardes et aux herbes
Vinaigrette douce à l'aneth
Vinaigrette légère au persil
Vinaigrette au cerfeuil

# SALADES DE POMMES DE TERRE

Aïoli
Huile à l'ail et au basilic
Huile au fenouil
Huile au citron, à l'ail et au gingembre
Huile au laurier et à la girofle
Huile au romarin et au poivre
Mayonnaise à l'andalouse
Mayonnaise à l'indienne
Sauce gribiche
Sauce tartare
Sauce verte
Vinaigrette aux deux moutardes et aux herbes
Vinaigrette légère au persil
Vinaigrette au cerfeuil
Vinaigrette au gingembre et à la coriandre
Vinaigrette au piment

# SALADES DE RIZ

Citronnette au curry
Huile à l'ail et au basilic
Mayonnaise à l'indienne
Vinaigrette à l'ail et aux anchois
Vinaigrette au gingembre et à la coriandre

# FROMAGES DE CHÈVRE

Chutney de poires à la mûre
Chutney de poivrons au safran
Coulis de cerises
Coulis de poires au poivre de Séchuan
Coulis express de tomates aux herbes

# FROMAGES BLANCS ET YAOURTS

Coulis d'abricots à la vanille
Coulis de bananes à l'orange
Coulis de cerises
Coulis de figues à l'orange et à la cannelle
Coulis de framboises
Coulis d'oranges à la cannelle

# CRÊPES

Coulis d'oranges à la cannelle
Sauce Suzette

# CRUMBLES

Coulis d'oranges à la cannelle
Coulis de pommes à la vanille
Crème anglaise à la vanille
Crème Chantilly
Sauce au chocolat
Sauce moka

# FRAISES

Coulis de melons au vin doux (avec des fruits d'été)
Coulis d'oranges à la cannelle (avec des fruits d'hiver)
Crème Chantilly

# GLACES À LA VANILLE

Caramel au beurre salé et à la crème
Chutney d'oranges et d'ananas à la cannelle
Coulis chocolat-café
Coulis d'abricots à la vanille
Coulis de cerises
Coulis de figues à l'orange et à la cannelle
Coulis de fraises à la rose
Coulis de framboises
Coulis d'oranges à la cannelle
Crème Chantilly
Sabayon au muscat
Sauce au chocolat
Sauce moka
Sauce Suzette

# GÂTEAUX (QUATRE-QUARTS, GÂTEAU DE SAVOIE...)

Chutney d'oranges et d'ananas à la cannelle
Coulis chocolat-café
Coulis de bananes à l'orange
Coulis de cerises

Coulis de figues à l'orange et à la cannelle
Coulis de framboises
Coulis de mandarines au citron vert
Coulis d'oranges à la cannelle
Crème anglaise à la vanille
Crème Chantilly
Sauce au chocolat
Sauce moka

# SALADE DE FRUITS FRAIS

Coulis de melons au vin doux (avec des fruits d'été)
Coulis d'oranges à la cannelle (avec des fruits d'hiver)
Coulis de pêches à la fleur d'oranger
Sabayon au muscat

# PAINS, BLINIS ET CHIPS

Anchoïade
Guacamole
Tapenade
Tarama
Tsatsiki

Dans la collection **Le petit livre de** vous trouverez également les thématiques suivantes :

Le petit livre de Cuisine
Le petit livre de Culture générale
Le petit livre de Insolites
Le petit livre de Tourisme
Le petit livre de Langues
Le petit livre de Humour

Pour consulter notre catalogue et découvrir les dernières nouveautés, rendez-vous sur www.editionsfirst.fr !